தமிழ்நாடு ● மகளிர் மேம்பாட்டு ●

முற்றம்

₹10/- மலர் 13 இதழ் 11 மார்ச் 2012

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

உலக மகளிர் தினம் 2012

சிறப்பிதழ்

திருமதி. பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்

மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் மகளிர் முன்னேற்றத்திற்கு தீட்டி வரும் திட்டங்களை சிறப்பான முறையில் செயல்படுத்தி வரும் பணியினை தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் மேற்கொண்டு வருகிறது.

ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்கள் அனைத்துத் துறைகளிலும் தங்களின் சாதனை முத்திரையைப் பதித்து வருகின்றனர். வேதனைகள் பலவற்றை சந்தித்தாலும் பெண்கள் தங்களின் வெற்றிப் பயணத்தை தொடர்ந்து, 'பெண் சக்தி மிக்கவள்' என்ற சொல்லுக்கு வலிமை சேர்த்து வருகின்றனர். கிராமங்களில் வாழும் பெண்கள் சுய உதவிக் குழுக்களை அமைத்து, ஊக்கத்துடனும், ஒற்றுமையுடனும் செயல்பட்டு பொருளாதார ரீதியாக உயர்வு பெற்று வருவது பெண்களுக்கு கிடைத்த வெற்றியாகும்.

பெண்கள் தங்களின் உரிமைகளைப் பெறவும், அனைத்துத் துறைகளிலும் சம வாய்ப்பு பெறவும் போராடும் வகையில் ஆண்டுதோறும் மார்ச் 8ஆம் தேதி உலகெங்கும் மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. இந்த தினம் மகளிர் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி ஏற்படவும், அவர்கள் பொருளாதார சுய சார்பு பெறவும் ஊக்குவிக்கும் தினமாக அறியப்படுகிறது. தமிழகத்தில் வாழும் அனைத்துத் தரப்பு மகளிரின் துன்பங்களை நீக்கும் வண்ணம் மகளிர் முன்னேற்றத்திற்கு பல்வேறு நலத் திட்டங்களை தீட்டி வரும் மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் உலக மகளிர் தின வாழ்த்துகளை தெரிவித்து, உரிமைக்குப் போராடும் மகளிருக்கு தமது ஆதரவை தெரிவித்துள்ளார் என்பது நமக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கக் கூடியதாகும்.

மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் மகளிர் முன்னேற்றத்திற்கு தீட்டி வரும் திட்டங்களை சிறப்பான முறையில் செயல்படுத்தி வரும் பணியினை தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் மேற்கொண்டு வருகிறது. அனைத்து மாவட்டங்களிலும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் கூட்டமைப்புகளை உருவாக்கி, மகளிருக்கு தொழிற்பயிற்சிகள் அளித்து, வங்கிக் கடன் பெற்றுத் தந்து, அவர்களை சுய தொழில் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தி, தொழில் முனைவோர்களாக்கி பொருளாதார மேம்பாடு அடையச் செய்யும் வகையில் பல்வேறு செயல்கள் மகளிர் திட்ட செயலாக்க முகமைகள் மூலம் மேற்கொள்ளப் பட்டு வருகின்றன.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் வகையில் உலக மகளிர் தின விழா 2012 மிகச் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. 'பெண்களை சக்திபடுத்தி, பசியைப் போக்கி, வறுமை நீக்கிடுவோம்' என்ற கோஷத்தை உயர்த்திப் பிடித்து, மகாகவி பாரதியார் கண்ட புதுமைப் பெண்களாய் 'ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்களும் அறிவினில் சிறந்து, பட்டங்களைப் பெற்று சட்டங்களை இயற்றி வருகின்றனர்' என்ற பாடல் வரிகளுக்கு ஏற்ப மகளிர் தங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் மகத்தான நிகழ்வாக மகளிர் தின கொண்டாட்டம் இருந்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அனைத்து மாவட்டங்களிலும் நடைபெற்ற மகளிர் தின கொண்டாட்டத்தில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துகள். மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினராகிய நீங்கள் உங்களின் ஒற்றுமையான செயல்பாட்டின் மூலம் மேலும் பல வெற்றிகளைப் படைத்து 'பெண்-சக்தி'தனை வெளிப்படுத்திட வாழ்த்துகிறேன்.

மேலாண்மை இயக்குநர்

உள்ளே...

உலக மகளிர் தினம் 2012
பக்கம்.... 6

தோல் வெடிப்பு நீங்க...
பக்கம்.... 13

ஆரோக்கியமான உடலமைப்பை பெற எளிய உடற்பயிற்சிகள்
பக்கம்.... 10

வேண்டாம் குழந்தை திருமணம்
பக்கம்.... 22

கடிதங்கள்
பக்கம்....3

அரசுச் செய்தி
பக்கம்....4

கறிவேப்பிலை சாதம்
பக்கம்....12

மாண்பு பெற்ற மகளிர்
பக்கம்....1'6

வரதட்சணை தடுப்புச் சட்டம்
பக்கம்....20

வீட்டிலிருந்தே செய்யும் தொழில்கள்
பக்கம்....21

சமையல் அறை அழகு நிலையம்
பக்கம்....24

பழங்குடியினர் வாழ்வில் முன்னேற்றம்
பக்கம்....28

செல்லியம்மன் காய்கறி உற்பத்தி தொழில் குழு
பக்கம்....30

அச்சம் தவிர்ப்பீர் இளம் மங்கையரே
பக்கம்.... 24

இயற்கை விவசாயம்
பக்கம்.... 32

மாவட்டச் செய்திகள்

பக்கம்....18

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை
தமிழ்நாடு ● மகளிர் மேம்பாட்டு ●
முற்றம்
மலர் 13 இதழ் 11 மார்ச் 2012
விலை ரூ. 10/–

கௌரவ ஆசிரியர்
பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்

ஆசிரியர்
எஸ். சின்னப்பன்
செயலர், முற்றம்

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஜி. லதா
பொது மேலாளர்

ஆசிரியர் குழு
எம். மாதவி
கூடுதல் இயக்குநர்
ஆர். ராஜஸ்ரீ
கூடுதல் இயக்குநர்

புது வாழ்வு திட்டம்
ஆர். வி. ஷஜீவனா
கூடுதல் திட்ட இயக்குநர்

பொறுப்பாசிரியர்
மு. மேகவர்ணம்
மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்

அனுப்புகை உதவியாளர் – முற்றம்
ஏ. கண்ணன்

கணக்கர்
சு. சசிகலா

கணினி வடிவமைப்பு
மு. செல்வம்

பிழை திருத்துபவர்
எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :
ஆசிரியர், 'முற்றம்'
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

தொலைபேசி: 044–2817 3412 / 3413
தொலைநகல்: 044–2817 3409

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின்
ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது

ஆசிரியரிடமிருந்து...

101வது மகளிர் தினம்...

அனைத்து பெண்களுக்கும் மகளிர் தின நல்வாழ்த்துகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். குறிப்பாக, பாலியல் பாகுபாடுகளை கடந்து, ஆணுக்கு நிகராக தலைமை ஏற்று தமிழகத்தை ஆட்சி செய்து வரும் தமிழக முதல்வர் அவர்களுக்கு 'பெண்' என்ற முறையில் சிறப்பான மகளிர் தின வாழ்த்துகளை 'முற்றம்' தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

101 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, திருமதி கிளாரா ஜெட்கின் என்ற அம்மையார், பெண்கள் பணிபுரியும் நேரம், நாளொன்றுக்கு எட்டு மணி நேரம் மட்டுமே நிர்ணயிக்கப்பட வேண்டுமென்றும், பெண்கள் பணிபுரியும் இடத்திலும், அவர்கள் பணியிலும் போதுமான பாதுகாப்பு அளிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் குரல் எழுப்பியதன் விளைவாகத்தான் அகில உலக பெண்கள் தினமானது ஆண்டுதோறும் மார்ச் மாதம் 8ஆம் தேதி அனுசரிக்கப்பட்டு, சென்ற ஆண்டு 100வது ஆண்டு தினமும் கொண்டாடப்பட்டு விட்டது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஐக்கிய நாடுகள் சபை பெண்களுக்காக ஒரு மையக் கருத்தை அறிவிக்கிறது. அக்கருத்தினை நிறைவேற்ற அனைத்து நாடுகளும் பல்வேறு கொள்கைகளையும், திட்டங்களையும் உருவாக்கி செயல்படுத்த வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கமாகும். இந்த ஆண்டு, 'இளம் பெண்களை ஒன்றுபடுத்துவது மற்றும் அவர்களின் எதிர்காலத்திற்கான உற்சாகத்தைக் கொடுப்பது' என்ற பெண்களுக்கான மையக் கருத்து எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த ஆண்டிற்கான கருத்தினை ஆய்வு செய்து பார்ப்போம் எனில், பெரும்பாலும் இளம் பெண்களை இந்த சமுதாயம் ஒரு பொருட்டாக எடுத்துக் கொண்டதாகவோ, அவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்ததாகவோ தெரியவில்லை. குடும்பங்களில் கூட அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு என்ற பெயரில் பல கட்டுப்பாடுகளை விதித்து, அதனை கடைப்பிடித்து வருகின்றனரே தவிர, அவர்களின் சார்பு தன்மையை அகற்றி சுயமாக செயல்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கித் தரவும், அவர்களின் உடல் நலம் மற்றும் சுகாதார பாதுகாப்பில் அக்கறைக் காட்டவும் அதிகமாக முயற்சிகள் எடுத்துக் கொள்ளப்படுவதில்லை என்பதே உண்மை.

> சாதி, மதம், மொழி ஆகியவற்றை மறந்து, 'பெண்கள்' என்ற ஒரே தளத்தில் ஒன்றுபட்டு தங்களின் ஒற்றுமையை வெளிப்படுத்தும் நாளாக அமைய வேண்டும். ஆண் குழந்தைக்கு நிகராக பெண் குழந்தைகளை பயிற்றுவிப்பதற்கான சிந்தனையை தூண்டும் நாளாக அமைய வேண்டும். இதுவே உண்மையான மகளிர் தின சிந்தனையாகும்.

பெண்களின் உரிமைகளை காக்கவும், ஆண்–பெண் சமத்துவத்தை வளர்க்கவும், பெண்கள் கல்வியிலும் பொருளாதாரத்திலும் வளர்ச்சியடையவும், பெண்கள் அரசியலில் பங்கேற்கவும், பல்வேறு சட்டங்களையும், திட்டங்களையும் அரசு தீட்டினாலும், பல்வேறு முயற்சிகளை சமூக ஆர்வலர்கள் மேற்கொண்டாலும், பெண்கள் தங்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதிகளை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் வரையிலும், தங்களின் மனநிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாத வரையிலும், ஆண் பெண் சமத்துவத்தைக் கொண்டு வருவது என்பது இயலாத ஒன்று. எனவே ஆண், பெண் இருவரின் மனநிலை மாற்றத்திற்கான முயற்சிகளும், பயிற்சிகளுமே பெண்களை ஆண்களுக்கு நிகராக உயர்த்தும் என்பது உறுதி. அதற்கான திட்டங்கள் வகுக்கப்பட வேண்டும்.

மகளிர் தினம், வெறும் கொண்டாட்டமாக மட்டுமல்லாமல், உயர்தட்டை சேர்ந்த பெண்களுக்காக மட்டுமே அல்லாமல், பெண்களுக்கு எதிராக இழைக்கப்படும் அநீதிக்கு குரல் கொடுக்கும் நாளாக அமைய வேண்டும். ஆணுக்கு பெண் அனைத்து வகையிலும் நிகரானவள் என்பதை நிரூபிக்கும் நாளாக இருக்க வேண்டும். சாதி, மதம், மொழி ஆகியவற்றை மறந்து, 'பெண்கள்' என்ற ஒரே தளத்தில் ஒன்றுபட்டு தங்களின் ஒற்றுமையை வெளிப்படுத்தும் நாளாக அமைய வேண்டும். ஆண் குழந்தைக்கு நிகராக பெண் குழந்தைகளை பயிற்றுவிப்பதற்கான சிந்தனையை தூண்டும் நாளாக அமைய வேண்டும். இதுவே உண்மையான மகளிர் தின சிந்தனையாகும்.

இப்படிக்கு

(எஸ். சின்னப்பன்)
ஆசிரியர், முற்றம்

மகளிர் முன்னேற்றத்திற்கு உறுதுணையாய் இருக்கும் முற்றம் ஆசிரியர் அவர்களுக்கு எங்கள் குழுவின் சார்பில் வணக்கம். மகளிரை ஊக்குவிக்கும் வகையில் நல்ல கருத்துகளும், செய்திகளும், மருத்துவம் மற்றும் சமையல் குறிப்புகளும், விழிப்புணர்வு கட்டுரைகளும் எங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளவையாக இருக்கின்றன. முற்றத்திற்கு நன்றி.

குழு உறுப்பினர்கள்
பங்காரு அம்மையார் சுய உதவிக் குழு,
தூத்துக்குடி மாவட்டம்.

மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களின் புத்தாண்டு செய்தியை தாங்கி வந்த முற்றத்திற்கு முதற்கண் நன்றி. பொங்கல் திருநாள் வாழ்த்தும் அருமை. குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகள் எங்களுக்கு உற்சாகம் அளிப்பவையாக உள்ளன. மேலும் நல்ல பல செய்திகளுடன் முற்றம் இதழ் புதுப் பொலிவுடன் வர வேண்டும் என்று வாழ்த்துகிறோம்.

குழு உறுப்பினர்கள்
வானவில் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
முசரவாக்கம், காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

முற்றம் எங்களின் மனதைக் கவர்ந்து விட்டது. அழகிய வண்ண வண்ண படங்கள், சுவையான செய்திகள், சவாலான போட்டிகள் என முற்றம் இதழ் முழுவதும் மிகவும் அருமையாக உள்ளது. அடுத்த இதழ் எப்போது வரும் என்று ஆவலாய் உள்ளோம்.

சுஜாதா உதயக்குமார்
சொர்ணம் காந்தி மகளிர் குழு
சிவகாசி மாவட்டம்.

கவிதை, உடல் நலக் குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், தங்கள் பகுதியில் நடைபெறும் சுய உதவிக் குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவை முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். மேலும் சுய உதவிக் குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும் ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகிறது.

இப்படிக்கு

wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com
www.tamilnaduwomen.org/mutram

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்
செல்வி **ஜெ ஜெயலலிதா**
அவர்களின்

சர்வதேச மகளிர் தின
வாழ்த்துச் செய்தி

சர்வதேச மகளிர் தினம் ஒவ்வோர் ஆண்டும் மார்ச் மாதம் எட்டாம் நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. பெற்ற உரிமைகளை பேணிக் காக்கவும், பெற வேண்டிய உரிமைகளுக்காக குரல் கொடுக்கவும் இந்நாளை பெண்கள் உரித்தாக்குகின்றனர். இந்த நன்னாளில், அனைத்து மகளிர்க்கும் எனது இனிய மகளிர் தின நல்வாழ்த்துகளை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பெண் என்பவள் சக்தியின் உருவம். 'மங்கையராய் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம் செய்திடல் வேண்டும் அம்மா' என்று பெண்ணின் பெருமையை போற்றிப் பாடியிருக்கிறார் கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளை அவர்கள். 'மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமையைக் கொளுத்துவோம்' என்று முழங்கினார் மகாகவி பாரதியார். 'வாடாத பூப்போன்ற மங்கை நல்லாள், மணவாளன் இறந்தால் மணத்தல் தீதோ' என்று கைம்பெண் மணத்தை வலியுறுத்தினார் புரட்சிக் கவிஞர் பாரதிதாசன். பெண்கள் உடன்கட்டை ஏறும் பழக்கத்தை ஒழிக்கப்பாடுபட்டார் ராசாராம் மோகன் ராய், பெண்களை அடிமைப்படுத்தியதனால் தான் பாரத நாடு முன்னேறவில்லை என்பதை உணர்ந்து, பெண் விடுதலைக்காக திரு.வி.க. அவர்களும், மகாத்மா காந்தி அவர்களும் பாடுபட்டனர்.

உலகத்தில் எந்த நாடும் போற்றாத அளவுக்கு பெண்ணைப் போற்றிடும் நாடு நம் பாரத நாடு. பெண்ணிற்கு பெருமை சேர்க்கும் வகையில், நாட்டைத் தாய்த் திருநாடு என்றும், மொழியை தாய்மொழி என்றும், நலம் பயக்கும் நதிகளுக்கு, கங்கை, காவிரி, கோதாவரி, நர்மதா, சரஸ்வதி என பெண்பால் பெயர்களை வைத்தும் நாம் மகிழ்கிறோம்.

வாழ்க்கை என்னும் தேர் ஓட வேண்டுமென்றால் இரு சக்கரங்கள் தேவை என்பதை சமுதாயம் உணர வேண்டும். நம் நாட்டின் மொத்த மக்கள் தொகையில் 50 விழுக்காடு பெண்கள் என்று இருக்கும் நிலையில், பெண்ணியம் புறக்கணிக்கப்பட்டால், நாடு முன்னேற முடியாது. பசு பெண் ஈன்றால் முகம் சிரிப்பவர்கள், தாய் பெண் ஈன்றால் முகம் சுளிக்கிறார்கள். சட்டமன்றத்திலும், நாடாளுமன்றத்திலும் பெண்களுக்கு 33 விழுக்காடு இடங்கள் ஒதுக்கப்பட வேண்டும் என்று பல ஆண்டுகளாக கோரிக்கை விடப்பட்டு, நாடாளுமன்ற மாநிலங்களவையில் நிறைவேற்றப்பட்டு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு மேலாகியும், மக்களவையில் நிறைவேற்ற முடியாததால் சட்டமாக்கப்படவில்லை என்பது வருத்தத்திற்குரியதாகும்.

தந்தை பெரியார், பேரறிஞர் அண்ணா, புரட்சித் தலைவர் எம்.ஜி.ஆர். ஆகியோர் வகுத்துத் தந்த சமதர்ம சமுதாயக் கொள்கையின்படி, பெண்கள் கல்வி அறிவை பெற்று, அதன் மூலம் வேலை வாய்ப்பை எய்தி, பொருளாதார முன்னேற்றம் அடையும் வகையில், மகளிர் முன்னேற்றத்திற்கான பல நல்ல திட்டங்களை எனது தலைமையிலான அரசு செயல்படுத்தி வருகிறது.

தொட்டில் குழந்தைத் திட்டம், பெண் குழந்தை பாதுகாப்புத் திட்டம், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள், இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையங்கள், அனைத்து மகளிர் அதிரடிப் படை மற்றும் அனைத்து மகளிர் காவல் படை, தாயின் முதலெழுத்தை குழந்தையின் தலைப்பெழுத்தாக பயன்படுத்துதல், மகளிருக்கு பெருமை சேர்க்கும் வகையில் 'குடிமகள்' என்னும் சொல்லை பயன்படுத்துதல், வீர தீர பெண்மணிக்கு 'கல்பனா சாவ்லா விருது' என பல்வேறு மகளிர் நலன் பயக்கும், பெண்மைக்கு பெருமை சேர்க்கும் திட்டங்கள் எனது முந்தைய ஆட்சி காலங்களில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன.

ஏழைப் பெண்களுக்கான திருமண உதவித் திட்டங்களின் கீழ் வழங்கப்படும் 25,000 ரூபாய் உதவித் தொகையுடன், 4 கிராம் தங்கக் காசும் தற்போது எனது அரசால் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. பெண் கல்வியை ஊக்கப்படுத்தும் வகைளில், பட்டம் மற்றும் பட்டயம் பெற்ற பெண்களுக்கான உதவித் தொகையை 50,000 ரூபாயாக உயர்த்தி, 4 கிராம் தங்கக் காசு வழங்கவும் நான் ஆணையிட்டுள்ளேன். சமையலறையில் நாளும் உழலும் மகளிரின் வேலைப் பளுவை குறைக்கும் வகையில், விலையில்லா மிக்சி, கிரைண்டர் மற்றும் மின்விசிறி ஆகியவற்றை எனது அரசு வழங்கி வருகிறது. இளம் பெண்கள் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் வகையில், விலையில்லா 'சானிடரி நாப்கின்' வழங்க உத்திரவிடப்பட்டுள்ளது

பெண்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில் 'அவ்வையார் விருது' என்னும் உயரிய விருது ஒன்றை சிறந்த பெண்மணி ஒருவருக்கு, ஒவ்வொரு ஆண்டும், சர்வதேச மகளிர் தினத்தன்று வழங்கிட நான் ஆணையிட்டுள்ளேன். இவ்விருது வரும் ஆண்டு முதல் வழங்கப்படும்.

சேயாக, தமக்கையாக, தாரமாக, தாயாக பாரினில் பெண்கள் படைக்கும் பாத்திரங்கள் மகத்தானவை. ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்குப் பின் ஒரு பெண் இருக்கிறாள் என்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அதையும் தாண்டி, ஒவ்வொரு பெண்ணும் தடைகளைத் தகர்த்தெறிந்து, தன்னம்பிக்கையைத் தன் வசப்படுத்தி, எதற்கும் அஞ்சாமல் வெற்றி பெற வேண்டும். மண் வளத்தைக் காப்பது போல், வன வளத்தைக் காப்பது போல், நீர் வளத்தைக் காப்பது போல், பெண் வளமும், பெண் உரிமையும் போற்றிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

'பெண்களின் உரிமை பாரதத்தின் வலிமை' என்பதை மனதில் வைத்து, 'ஆணும், பெண்ணும் நிகரெனக் கொள்வதால் அறிவில் ஓங்கி இவ்வையகம் தழைக்குமாம்' என்ற மகாகவி பாரதியின் வார்த்தைக்கிணங்க, பெண்ணுரிமை ஓங்கட்டும்! பெண்ணடிமை ஒழியட்டும்! என்று நெஞ்சார வாழ்த்தி,

வாழ்வில் எதிர்வரும் சோதனைகளை உறுதியுடன் எதிர்கொண்டு, தடைக் கற்களை படிக் கற்களாக மாற்றி, இருளை நீக்கும் ஒளி விளக்காக பாரினில் பெண்கள் உயர்ந்து விளங்கிட, புதிய உலகம் படைத்திட, எழுச்சியுடன் நமது கடமைகளை செவ்வனே ஆற்றுவோம் என்று சூளுரைத்து, எனது மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்களை மீண்டும் ஒரு முறை உரித்தாக்கிக் கொள்கிறேன்.

ஜெ ஜெயலலிதா
தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்

‘பெண்களை சக்திப்படுத்தி, பசியை நீக்கி, வறுமையைப் போக்கிடுவோம்’ என்பதை கொள்கையாகக் கொண்டு, 08.03.2012 முதல் 10.03.2012 வரை உலக மகளிர் தினம் மிகவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

உலக மகளிர் தினம் 2012

பெண்களை சக்திபடுத்தி, பசியை நீக்கி, வறுமையை போக்கிடுவோம்!

Empower Women-End Hunger and Poverty!

ஆணுக்கு நிகராக பெண்கள் சாதனைகள் பல படைத்து வந்தாலும், வன்கொடுமைகளுக்கு ஆளாகும் நிலை பெண்களுக்கு இன்னும் தொடர்கிறது. அவர்களுக்கு இழைக்கப்படும் கொடுமைகளுக்கு எதிராகப் போராடும் தினம்தான் மார்ச் 8 – உலக மகளிர் தினம். தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் மற்றும் சென்னை, காஞ்சிபுரம் மற்றும் திருவள்ளூர் மாவட்ட மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகள் இணைந்து 'பெண்களை சக்திப்படுத்தி, பசியை நீக்கி, வறுமையைப் போக்கிடுவோம்' என்பதை கொள்கையாகக் கொண்டு, 08.03.2012 முதல் 10.03.2012 வரை உலக மகளிர் தினத்தை அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் மிகவும் கோலாகலமாகக் கொண்டாடின.

08.03.2012 வியாழக்கிழமை அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில், தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களின் சர்வதேச மகளிர் தின வாழ்த்துச் செய்தி வாசிப்புடன் மகளிர் தின விழா இனிதே தொடங்கியது. தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் அவர்கள், மகளிர் தின உறுதிமொழியினை வாசிக்க, விழாவிற்கு வருகை புரிந்த அனைவரும் உறுதிமொழியினை ஏற்றனர்.

பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைத்த மகளிர் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்டு 'பெண்கள் கல்வி அறிவு பெறுவதன் அவசியம், வன்கொடுமைகளையும், வரதட்சணையையும் எதிர்த்தல். பெண்கள் உடல் நலத்தை பேணிக்காத்தல், பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளை சமூக மற்றும், சட்ட ரீதியாக எதிர்கொள்வது எப்படி, பெண்கள் தொழில் முனைவோர்களாக உருவாவது, விளையாட்டுத் துறையில் மகளிர் சாதனை படைப்பது மற்றும் பெண்கள் நாட்டின் கண்கள்' ஆகிய தலைப்புகளில் சொற்பொழிவாற்றினர். 2011ஆம் ஆண்டு உள்ளாட்சி அமைப்புகளுக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சுய உதவிக் குழுக் களை சேர்ந்த பெண்கள் தங்களின் கணவர்களுடன் கலந்து கொண்டது குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தமது உரையில், 'ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் குழந்தைகளை ஆண், பெண் பேதமின்றி நல்ல முறையில் சமமாக கல்வி அறிவினை அளித்து வருவதன் மூலம், அவர்கள் சமுதாயத்தில் நல்ல ஒரு உயர்ந்த இடத்தினை பெற முடியும்' என்பதை வலியுறுத்தினார். முன்னதாக கூடுதல் இயக்குநர் ராஜஸ்ரீ அவர்கள் வரவேற்புரை நிகழ்த்தினார். விழாவின் சிறப்பு அம்சமாக மகளிருக்கு தன்னம்பிக்கையும், சக்தியும் அளிக்கும் விதமாக விழாவில் பங்கு பெற்ற அனைவரும் மெழுகுவர்த்தி ஏந்தி மகளிர் தின உறுதிமொழி ஏற்றனர்.

‘இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வோம், சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்போம்’ என்பதை வலியுறுத்தி, சுமார் 5000 மகளிர் இணைந்து சென்னை மெரினா கடற்கரையில் குப்பைகளை அகற்றி தூய்மைப்படுத்தினர்.

மகளிர் தின விழாவின் இரண்டாம் நாள் நிகழ்ச்சியாக 09.03.2012 வியாழக்கிழமை 'இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வோம் – சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்போம்' என்பதை வலியுறுத்தி, சுமார் 5000 மகளிர் இணைந்து சென்னை மெரினா கடற்கரையினைத் தூய்மைப்படுத்தினர்.

இந்நிகழ்ச்சிக்கு தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் வரவேற்புரை வழங்கினார்கள். வணக்கத்திற்குரிய சென்னை மாநகர மேயர் திரு. சைதை சா.துரைசாமி அவர்கள் கொடியசைத்து மெரினா கடற்கரையை தூய்மைப்படுத்தும் நிகழ்ச்சியை துவக்கி வைத்தார். சென்னை மாவட்ட ஆட்சியர் திருமதி. ச. ஜெயந்தி, இ.ஆ.ப., அவர்களும், சென்னை மாநகராட்சி ஆணையர் திரு. டேவிதார், இ.ஆ.ப, அவர்களும் கலந்து கொண்டு, கடற்கரையை தூய்மைப்படுத்தும் பணியில் ஈடுபட்டிருந்த மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களை ஊக்கப்படுத்திப் பாராட்டினார்கள். தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் பொது மேலாளர் திருமதி. ஜி. லதா அவர்கள் தலைமையில், மகளிர் சுய உதவிக் குழுப் பெண்கள் அனைவரும் உற்சாகத்துடன் சுமார் 2500 கிலோ குப்பைகளை சேகரித்து மாநகராட்சி ஊழியர்களிடம் ஒப்படைத்தனர். தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி. பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் உழைப்பாளர் சிலை முதல் நேதாஜி சிலை வரை சென்று பார்வையிட்டு, சுய உதவிக் குழு மகளிரை உற்சாகப்படுத்தினார்.

பிற்பகல் அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில், சுய உதவிக் குழுவினர் மற்றும் கல்லூரி மாணவியர் இணைந்து வண்ண வண்ண ரங்கோலிகள் இட்டு அசத்தினர். சுய உதவிக் குழு மகளிர் பெண் தேசத் தலைவர்களைப் போல வேடமணிந்து, வீராவேசமாகப் பேசி நடித்து, அனைவரையும் பிரமிக்க வைத்தனர். இறுதியாக தமிழ்த்திரைப்படங்களில் பெண் நாயகியரின் பங்கு குறித்தும், அவர்களின் மூலம் பெண்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள விழிப்புணர்வு குறித்தும் விளக்கி திரைப்படத் தொகுப்பு காண்பிக்கப்பட்டு கருத்து கேட்கப்பட்டது.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் மற்றும் புதுவாழ்வுத் திட்ட மகளிர் பங்கு கொண்ட கலைநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றது. இதில் மகளிர் விழிப்புணர்வு, குடியின் தீமை, சுய உதவிக் குழுவின் வெற்றி, சுகாதாரம் போன்றவைகள் குறித்த செய்திகள் இடம் பெற்றிருந்தன.

மகளிர் தின விழாவின் நிறைவு நாளான 10.03.2012 சனிக்கிழமை அன்று அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் மகளிருக்கான இலவச மருத்துவ முகாம், இரத்தான முகாம், உடல் நலத்தைப் பேணும் எளிய உடற்பயிற்சிகள், யோகா, தியானம், ஆரோக்கியம் தரும் சைவ உணவு போன்றவை குறித்த நிகழ்ச்சிகளும், சுய உதவிக் குழு மகளிர் பங்கு கொண்ட பல்வேறு கலைப்போட்டிகளும் நடைபெற்றன. இம்மருத்துவ முகாமில் 206 மகளிருக்கு மருத்துவ பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டதில், சர்க்கரை நோய் 15 பேருக்கும், 14 பேருக்கு இரத்த அழுத்தமும், 45 பேருக்கு இரத்தசோகை இருப்பதும் தெரிய வந்தது. எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கத்தின் சார்பில் நடைபெற்ற இரத்ததான முகாமில் 17 நபர்களிடம் இரத்த தானம் பெறப்பட்டது.

விழாவின் நிறைவு நிகழ்ச்சியாக கல்லூரி மாணவிகள், மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் மற்றும் புதுவாழ்வுத் திட்ட மகளிர் பங்கு கொண்ட கலைநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றது. இதில் மகளிர் விழிப்புணர்வு, குடியின் தீமை, சுய உதவிக் குழுவின் வெற்றி, சுகாதரம் போன்றவைகள் குறித்த செய்திகள் இடம் பெற்றிருந்தன. சமூக நலத்துறை இயக்குநர் திருமதி. ஜோதி நிர்மலா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் சிறப்பு அழைப்பாளராகக் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்.

மகளிர் தின நிறைவு விழாவில் தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூடுதல் இயக்குநர் திருமதி. எம். மாதவி அவர்களும், பொது மேலாளர் திருமதி. ஜி. லதா அவர்களும் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். புதுவாழ்வுத் திட்ட கூடுதல் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. ஆர்.வி. ஷஜீவனா அவர்கள் வரவேற்புரையும், சென்னை மாவட்ட மகளிர் திட்ட அலுவலர் திரு. ஆர். இராஜாராம் அவர்கள் நன்றியுரையும் நல்க மகளிர் தின விழா 2012 இனிது நிறைவு பெற்றது. ■

உலக மகளிர் தின விழா 2012 உறுதிமொழி

நான் எனது குழந்தைகளில் ஆண் பெண் வித்தியாசம் பார்க்க மாட்டேன்.

நான் எனது பெண் குழந்தைக்கும் கட்டாயம் உயர்கல்வி அளிப்பேன்.

நான் எனது பெண் குழந்தைக்கு 18 வயதுக்கு முன்பு கண்டிப்பாக திருமணம் செய்ய மாட்டேன்.

நான் எனது குடும்பத்திலும், ஊரிலும் பெண் கருக்கொலை மற்றும் சிசுக்கொலை நடக்காமல் தடுப்பேன்.

நான் வரதட்சணைக் கொடுக்க மாட்டேன்,வாங்க மாட்டேன்.

நான் தன்சுத்தம் பேணிக்காப்பேன். எனது வீட்டையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வேன்.

நான் எனது வீட்டில் கழிப்பிடம் கட்டி, அதனைக் கட்டாயம் பயன்படுத்துவேன்.

நான் எனது குடும்பத்திலும், அண்டை வீட்டாருடனும் நல்லுறவைப் பேணுவேன். ஜாதி மத வேற்றுமை பார்க்கமாட்டேன்.

நான் எனது ஊரில் குடிப்பழக்கத்தை ஒழிக்கப் போராடுவேன்.

நான் பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகளை எதிர்ப்பேன், தடுப்பேன்.

ஆரோக்கியமான உடல் அமைப்பை பெற எளிய உடற்பயிற்சிகள்

பெண்களைக் காலம் காலமாக பூ, ரோஜா, பட்டு, மெல்லியம், மென்மை, தங்கம் என்று மிக மிக மெல்லியதாக வர்ணித்தே வைத்திருந்து விட்டார்கள். அதனாலேயோ என்னவோ பெண்களுக்கு, ஆண்களுக்கு நிகராக பணிபுரியும் வாய்ப்பினை வழங்காமலேயே ஆணுலகம் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொண்டது.

இதற்கு அடிப்படையில் உடல் ரீதியாக ஒரு காரணம் இருப்பதாகவும் உலகத்தினர் நம்பி வந்தனர். பெண்கள் உடல் ரீதியில் உறுதி இல்லாதவர்கள் என்பதுதான் அந்த நம்பிக்கை. பெண்களில் பலரும் கூட அப்படித்தான் பொய்யாக நம்பிக் கொண்டிருந்தனர்.

உடம்பு மெலிவா

சில பெண்கள் ஒடிந்து விழுவது போல கொடியிடையாக இருப்பார்கள். இவர்கள் தினமும் உடற்பயிற்சியினை மேற் கொண்டால், நல்ல பசியெடுத்து சத்தான உணவுகளை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் உடம்பு உறுதியாவதுடன், ஒடிந்து விழும் நிலையிலிருந்தும் மீள்வார்கள். இவர்கள் எடையும், உடம்பும் உறுதி பெறும்.

நவீன உடற்பயிற்சி

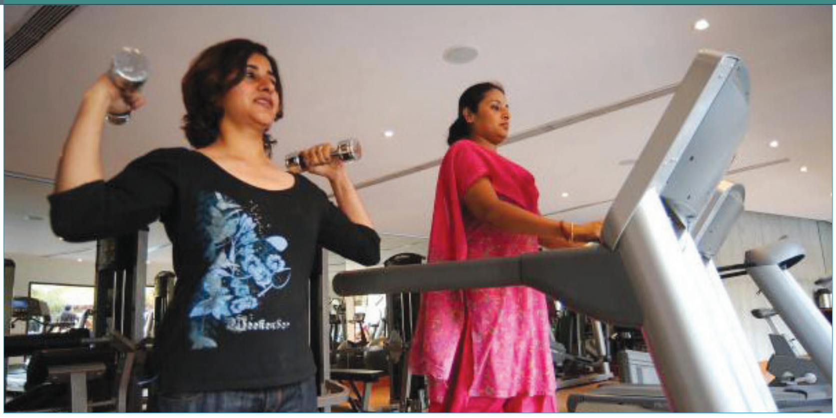
ஏரோபிக்ஸ் என்கிற உடற்பயிற்சிகள் இன்று நவீனமாக நடைமுறையில் உள்ளன. இதனைப் பயன்படுத்தி உறுதியான உடம்பினை மிக விரையில் பெறலாம். இதில் உள்ள குறை என்னவெனில் இதனை நவீன உடற்பயிற்சிக் கூடங்களில் போய்தான் பயிற்சி பெற வேண்டும். இல்லையெனில் வசதி வாய்ப்புகள் இருந்தால் வீட்டில் வாங்கி பயன்படுத்தலாம். உடற்பயிற்சிக்கு என்றே வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும் சைக்கிள் ஓட்டுவது, வேகமாக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், டிரெட்மில் (அ) ரோலிங் மெஷின், ஸ்டெப்பர் போன்ற பயிற்சிகள்தான் ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகளாகும். இதனைத் தொடர்ந்து பெண்கள் மேற்கொண்டு வந்தால் உடம்பினை எளிதாக உறுதியாக்கிக் கொள்ளலாம்.

வயிற்றில் சதை

பெண்களில் பலர் 30 வயதை அடைவதற்கு முன்னரே வயிற்றில் மடிப்புகள் விழுந்து, சதைகள் தொங்கி இளமை யிலேயே முதுமையானவர்கள் போல காட்சியளிப்பார்கள். இதற்குக் காரணம் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி இன்மைதான். இத்தகைய பெண்கள் எல்லாம் ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சி செய்து வந்தால் உறுதியான உடம்புடன் கட்டழகினையும் பெறலாம். இன்னும் சில பெண்கள் வயிற்றில் தொங்கும் வேண்டாத சதைகளையும், பருமனான உடம்பையும், பெருத்த வயிற்றையும் குறைக்க பெல்லிரோலர்,

உண்மையில் பெண் ஆணை விட உடலில் உறுதி கொண்டவள். ஒரு குழந்தையையே பெற்றெடுக்கும் உடல் வலிமையைப் பெற்றவள் பெண்.

வைப்ரேட்டர் போன்ற கருவிகளில் பயிற்சி செய்து, பணத்தை பியூட்டி பார்லர்களில் செலவு செய்த பின்னரும்,



பல பெண்கள் இன்று ஆணிற்கு நிகரான பல பணிகளை நிகழ்த்துகின்றனர். இன்னும் அவர்கள் உறுதிப் பெற உடற்பயிற்சி கை கொடுக்கும்.

வயிறு சதை, குண்டான உடம்பு, பெருத்த வயிறு குறையவில்லையே என்று கவலைப்படுவார்கள். இத்தகைய பெண்மணிகள் எல்லாம் லோ இம்பாக்ட் ஏரோபிக்ஸ் என்கிற உடற்பயிற்சியினை செய்து எளிதில் உடல் வளம் பெறலாம்.

பெண்களும் எடைப்பயிற்சியும்

பெண்கள் எடைப்பயிற்சி செய்யலாமா? செய்யக் கூடாதா? என்கின்ற கருத்து உண்டு. பெண்கள் எடைப் பயிற்சியினை தவிர்ப்பது நல்லது. பெண்களின் உள் உறுப்புகளில் சில ஆணின் உள் உறுப்புகளில் இருந்து மாறுபட்டிருக்கிறது. பால் சுரப்பிகள், கருப்பை எல்லாம் மாறுபட்டிருப்பதால் பெண்கள் எடைப்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பதே நல்லது.

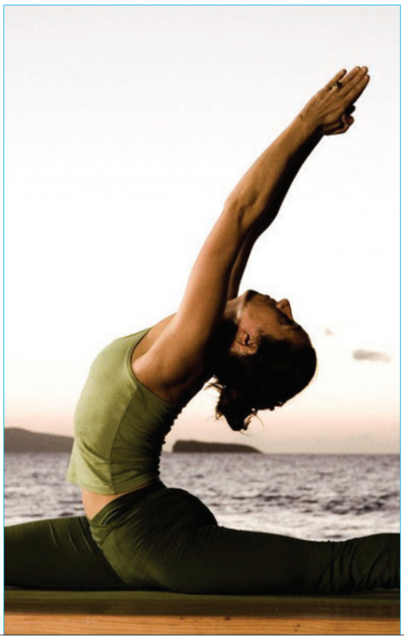
பெண்கள் மேற்கொள்ளத் தகுந்த உடற்பயிற்சிகளை நான்கு வகைப்படுத்தலாம்.

1. ஏரோபிக்ஸ் வகை உடற்பயிற்சி
2. ஆனோரோபிக் வகை உடற்பயிற்சி
3. யோகாசன பயிற்சிகள்
4. ஸ்கிப்பிங் பயிற்சி

இந்த நான்கு உடற்பயிற்சிகளையும் எந்த வயது பெண்களும் தொடர்ந்து செய்து, உடம்பு உறுதியுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கலாம். ஆனோரோபிக் வகை உடற்பயிற்சி என்பது விளையாட்டுத் தனமாகவே இருக்கும்.

கைகள் வலுப்பெற

சில பெண்களுக்கு கைகள் மெலிதாக இருக்கும். உடம்பு நன்றாக இருந்து கைகள் குச்சி மாதிரி இருந்தால் இவர்கள் எல்லாம் ஒரு கையால் மிகமிக எளிதாகத் தூக்கக் கூடிய ஞபிடாய் என்கிற சின்ன வெயிட்டை கையில் எடுத்து கீழிருந்து மார்பு வரை தூக்க வேண்டும். கைகளை மாற்றி மாற்றி தினமும் 5 நிமிடங்கள் இப்பயிற்சியினை செய்ய வேண்டும். மேலும் கால்களை சாதாரணமாக வைத்து நின்று கொண்டு கைகளை மட்டும் மேலே தூக்கி கீழே இறக்கும் பயிற்சியினை தினமும் 5 நிமிடம் தொடர்ந்து செய்து வர வேண்டும். ■



இடுப்பு வனப்பு பெற

இடுப்பு கொடி போன்று இருப்பது அழகல்ல. உறுதியுடனும், ஓரளவு சதைப்பிடிப்புடனும் இருப்பதுதான் அழகும், ஆரோக்கியமும் ஆகும். இப்படி அழகான வனப்பான இடுப்பினைப் பெற ஏரோபிக்ஸில் கிவ்னாட் என்கிற பயிற்சியினை தொடர்ந்து பெண்கள் செய்து வந்தால் பயன் பெறலாம்.

தோள்பட்டை அழகாக

பெண்களின் தோள்பட்டை அவரவர்களின் தலை அமைப்பு, உடம்பு வாகு, இடுப்பின் அளவு போன்றவற்றை பொறுத்து அமைந்திருக்க வேண்டும். தோள்பட்டை அகலமாக இருந்து தலை சிறுத்திருந்தால் நன்றாக இருக்காது. தலையும், இடுப்பும் வனப்பாக இருந்து தோள்பட்டை வனப்பாக இல்லை என்றாலும் அழகு வராது. இப்படிபட்ட தோள்பட்டை பெற்ற பெண்கள் தினமும் ஏதாவது ஒரு வேளையில் சாதாரணமாக நின்று கொண்டு கையை இடதும் வலதுமாக சிலுவைக் குறிபோல் விரித்து மடக்க வேண்டும்.

பாதம் உறுதி பெற

குச்சியான பாதம் பெற்றவர்கள் ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சியுடன். கால்களை அகலமாக விரித்து மறுபடியும் ஒன்று சேர்க்கும் பயிற்சியினையும், நின்று கொண்டே ஓடும் டிரெல்மில் பயிற்சியினையும், மெல்லிய நடை பயிற்சி ஓடுதல் போன்ற பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டால் நாளடைவில் கால்கள் உறுதி பெறும்.

கோடை வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள....

இந்த ஆண்டு வெயில் மக்களை வாட்டியெடுக்க வேண்டும் என்கிற தீவிரத்துடன். முன்னரே துவங்கி உள்ளது. இதனால் சிறு குழந்தைகளும், வயதானவர்களும், வெயில் வேகத்தின் பாதிப்புக்கு ஆளாவார்கள். கோடை காலத்தில் வியர்வை அதிகம் இருக்கும். சுட்டெரிக்கும் வெயிலால் குழந்தைகள் பாதிக்காமல் இருக்கும் வகையில் பெற்றோர் உரிய நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வெயில் காலத்தில் டயரியா, நீர்ச்சத்து இழப்பு, வயிற்றுப் போக்கு போன்றவை ஏற்படுகிறது. எனவே குடிக்கும் தண்ணீர் உரிய சுகாதாரத்துடன் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நீர் பற்றாக்குறை ஏற்படும் தருணத்தில், சிலர் பாதுகாப்பற்ற தண்ணீரைக் குடிக்கவும் செய்கின்றனர். தண்ணீர் உரிய முறையில் இல்லாதபோது நோய்கள் வரக் காரணமாக அமைகிறது என சிகிச்சை மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

நீண்டதூரம் பயணம் மேற்கொள்ள வேண்டிய சூழல் இருப்பவர்கள், மோர் அருந்தி வருவது நல்லது. சில குழந்தைகள் கோடைகாலத்தி லும் வெந்நீரில் குளிக்கும் பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்கும். அதனைத் தவிர்க்க வேண்டும். அனைத்து வயது குழந்தைகளுக்கும் வைட்டமின் 'சி' சார்ந்த உணவுப் பொருள் அவசியமானது. எலுமிச்சை பழச்சாறு குடிக்கலாம்.

கறிவேப்பிலை சாதம்

தேவையானப் பொருட்கள்

அரிசி 1 ஆழாக்கு, கறிவேப்பிலை 1 கப், கடலைப் பருப்பு – 1 தேக்கரண்டி, உளுத்தம் பருப்பு – 1 தேக்கரண்டி (தாளிக்க), கடுகு, நெய், உப்பு சிறிதளவு.

நன்கு கழுவிய கறிவேப்பிலையை நெய்யில் வறுத்து, மிக்சியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை

அரிசியை வேகவைத்து, உதிரியாக வடித்து ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய் ஊற்றி, நன்கு கழுவிய கறிவேப்பிலையை நெய்யில் வறுத்து, மிக்சியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய் ஊற்றி, கடுகு போட்டு, தாளித்த உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். ஆற வைத்த சாதத்தில் பொடித்த கறிவேப்பிலை பொடி, நெய்யில் வறுத்த பருப்பு வகையறாக்களை ஒன்றாகக் கொட்டி, தேவையான அளவு உப்பு போட்டு கலந்து கொள்ளவும். சுவையான கறிவேப்பிலை சாதம் தயார். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்ல உணவு இது. ■

மைதா பால் அல்வா

தேவையானப் பொருட்கள்

மைதா மாவு – 1/2 கிலோ, சர்க்கரை – 1 கிலோ, கேசரி பொடி – 1/4 தேக்கரண்டி, உருக்கிய நெய் (அல்லது) டால்டா – 1/2 கப், ஏலப்பொடி – 1 தேக்கரண்டி, முந்திரி – 10 பருப்புகள், திராட்சை – 10

செய்முறை

மைதா மாவை சிறிது இளக்கமாகப் பிசைந்து, மாவு மூழ்கும் அளவிற்குத் தண்ணீர் ஊற்றி, 15 நிமிடம் ஊற வைக்கவும். பிறகு மாவைக் கரைத்து விட்டு, மேலே தெளிந்துள்ள நீரை வடித்து விடவும். மீண்டும் அதில் 2 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி 10 நிமிடம் கழித்து தெளிந்த நீரை வடித்து விடுங்கள். திரும்ப அதில் 1 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து, 10 நிமிடம் கழித்து தெளிந்த நீரை வடித்து விட்டால் சுமார் 11/2 லிட்டர் மைதா பால் கிடைக்கும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரை போட்ட, தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதிக்க வைக்கவும். நுரை நுரையாக வரும் சமயத்தில் தீயை மட்டுப்படுத்தி மைதா பாலை ஊற்றிக் கிளறவும். 5 நிமிடம் கழித்து கேசரி பொடி, உருக்கிய நெய் சேர்த்துக் கிளறி கெட்டியான அல்வா பதம் வந்தவுடன், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி விடுங்கள். சுவையான மைதா பால் அல்வா தயார். ■

தூய வெள்ளி கருக்குமா?

கேள்வி

சில மாதங்களுக்கு முன்னர் அதிக விலையில் ஒரு ஜோடி கனமான கொலுசு வாங்கினேன். சில நாட்களிலேயே கருத்து விட்டது. கடைக்காரரிடம் கேட்டபோது தூய வெள்ளி என்பதால் கருக்கும் என்கிறார். இது உண்மையா?

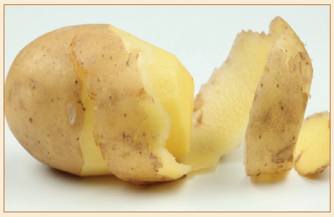
பதில்

அதிக சூடு உடல்வாகு கொண்டவர்கள் வெள்ளி நகைகளை அணிந்தால் விரையில் கருத்து விடுவது வெள்ளியின் தன்மையாகும். சில சமயங்களில் தங்கம் கூட நிறம் மாறிவிடும். உப்பு நீர்படாமல் இருந்தாலே வெள்ளிப் பொருட்கள் விரைவில் நிறம் மாறாது. வெள்ளிப் பொருட்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் கருமையை நீக்க, அதன் மீது சிறிதளவு சோப்பைத் தடவி, பல் துலக்கும் பிரஷ்ஷால் தேய்த்துக் கழுவி விட்டு, சிறிதளவு டூத்பேஸ்ட் தேய்த்துக் கழுவினால் வெள்ளிப் பொருட்கள் பளிச்சிடும். வெள்ளியைத் தூய்மைப்படுத்தும் சில்வர்டிப் என்ற திரவத்தையும் உபயோகிக்கலாம். ■

அருமருந்தான துளசி

துளசி இலையை ஆரோக்கியமான மனிதன் தினமும் தின்று வந்தால் குடல், வயிறு, வாய் தொடர்பான பிரச்சனைகள் அவன் வாழ்நாள் முழுவதும் வராது. ஜீரண சக்தியும், புத்துணர்ச்சியும் துளசி இலை மூலம் பெறலாம். வாய் துர்நாற்றத்தையும் போக்கும். நமது உடலுக்கான கிருமிநாசினியாக துளசியை உட்கொள்ளலாம். துளசி இலையைப் போட்டு ஊற வைத்த நீரைத் தொடர்ந்து பருகி வந்தால் நீரிழிவு எனப்படும் சர்க்கரை வியாதி நம்மை தாக்காது.

கோடைக்காலம் வரப்போகிறது. வியர்வை நாற்றமும் கூடவே வந்து விடும். அதனைத் தவிர்க்க குளிக்கும் நீரில் முந்தைய நாளே கொஞ்சம் துளசி இலையைப் போட்டு வைத்து அதில் குளித்தால், வியர்வை நாற்றம் நீங்கும். துளசி இலையை எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு நன்கு மைபோல் அரைத்து, அந்த விழுதை தோலில் தடவி வந்தால், படை சொரி இருந்த இடம் தெரியாமல் மறையும்.



உருளைக் கிழங்கு

இதை அரைத்து பாலுடன் சேர்த்து முகத்தில் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவவும். இது உலர்ந்த சருமத்திற்கு நல்லது. அரைத்த உருளைக் கிழங்கை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுடன் கலந்து முகத்தில் தடவினால், எண்ணெய் பசையைப் போக்கும். ஊற வைத்த பாதாம் பருப்பையும், உருளைக் கிழங்கையும் அரைத்து கண்களுக்குக் கீழே தடவி வந்தால் வீக்கத்தைக் குறைக்கும். ■

தோலில் உள்ள வெடிப்பை போக்க முடியுமா?

கேள்வி

மூக்கு, உதடு, கன்னம் போன்ற இடங்களில் வெடிப்பு உள்ளது. இதனைப் போக்க என்ன செய்வது?

பதில்

மலைப்பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய பொதுவான பிரச்சனை இது. ஈரப்பதம் அதிகமாக இருப்பதால் சருமம் வறண்டு போவதும், தோல் உரிவதும், கறுத்துப் போவதும் உண்டு. பாலேடு (அ) ஏதேனும் மாய்ஸ்சுரைசிங் கிரீமை அவ்வப்போது தடவலாம். பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் பாதாம் எண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்வது நல்ல பலனளிக்கும். ■

தோல் உரிவதும், கறுத்துப் போவதும் உண்டு. பாலேடு அல்லது ஏதேனும் மாய்ஸ்சுரைசிங் கிரீமை அவ்வப்போது தடவலாம்.

மாண்பு பெற்ற மகளிர்

'மங்கையராய்
பிறப்பதற்கே நல்ல
மாதவம் செய்திடல்
வேண்டும் அம்மா'

சங்கத் தமிழ் மூதாட்டி அவ்வையார்

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே, தமிழ் நாட்டுப் பெண்கள் ஆண்களுக்கு நிகராகக் கல்வி அறிவு பெற்று, புலமையில் சிறந்து விளங்கி இருக்கிறார்கள் என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டு சங்கத்தமிழ் மூதாட்டி அவ்வையார் அவர்கள். குறுந்தொகை, நற்றிணை, அகநானூறு மற்றும் புறநானூறு ஆகியவற்றில் காணலாம்.

வீரத் தமிழ்ப்பெண் வேலுநாச்சியார்

வரலாற்றுக்காலம் முதல் இன்றைய நாள் வரைக்கும் வீரம், மானத்துக்காகப் போராடி மடிந்த ஏராளமான தமிழ்ப் பெண்கள் தமிழகத்தில் உள்ளனர். ஆங்கிலேயர்களை எதிர்த்துப் போராடிய முதல் வீரப்பெண் வேலுநாச்சியார்தான்.

கேப்டன் லட்சுமி

இந்திய சுதந்திரத்திற்கும், சுதந்திரத்திற்குப் பிறகான சமூக விடுதலை, பெண் விடுதலைப் போராட்டத்துக்கும் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர் கேப்டன் லட்சுமி. ஆங்கிலேயரை எதிர்த்த நேதாஜியின் ஆயுதப் போராட்டத் திற்கு கிடைத்த பெண் தளபதி கேப்டன் லட்சுமி ஆவார்.

சினிமா ராணி டி. பி. ராஜலட்சுமி

தமிழ்நாட்டின் அரசியலிலும், சமுதாய மாற்றத்திலும் மிகப்பெரிய பாங்காற்றிய திரைப்படத்துறையில் நுழைந்த முதல் பெண்மணி, ஆணாதிக்கம் நிறைந்திருந்த நாடகத் துறையில் வெற்றிக் கொடி நாட்டியிருந்த, திரைப்படத் துறையிலும் சாதனை படைத்தவர் டி. பி. ராஜலட்சுமி.

டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி

இந்தியாவிலேயே மருத்துவப் பட்டம் பெற்ற முதல் பெண்மணி என் பெருமையை பெற்றவர் டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி. தேவதாசி முறையை ஒழிக்கப் பாடுபட்டவர், அடையாறு புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிக் கழகத்தை உருவாக்குவதில் பெரும் பங்காற்றியவர். இலட்சிய வேட்கை கொண்ட எந்தப் பெண்ணுக்கும் தோல்வி இல்லை என்பதை நிரூபித்துக் காட்டியவர்

மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார்

தேச விடுதலையோடு சமூக விடுதலைக்கும் தமது பங்களிப்பை நல்கிய பலருள் குறிப்பிடத் தக்கவர் மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மை யார். மேடைப்பேச்சுகள் மூலம் விடுதலை உணர்வையும், சமூக விடுதலையையும் தட்டி எழுப்பிய மிகச் சில பெண்மணிகளில் அம்மை யார் மிக முக்கியமானவர்.

பெண்களை பெருமைப்படுத்தும் சமூகமே உயர்வடையும் என்று சான்றோர் பலரும் அறுதியிட்டுக் கூறியுள்ளனர். ஆனால் அத்தகைய பெண் இனம் இன்று இருக்கும் நிலையை சற்றே எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். ஆணுக்கு நிகராக அனைத்துத் துறைகளிலும் பெண்கள் இன்று சாதனை படைத்து வருகின்றனர். கல்வி, மருத்துவம், அறிவியல், சட்டம், பாதுகாப்பு, அரசியல் என அனைத்துத் துறைகளிலும் பெண்கள் தங்களின் முத்திரையினை பதித்து வருகின்றனர்.

சங்க காலம் முதல் நடப்பு காலம் வரையிலும் பெண்களின் சாதனைப் பயணம் தொடர்ந்து கொண்டுதான் உள்ளது. அத்தகைய பெருமைமிகு மகளிர் சிலரைப் பற்றி இப்பகுதியில் காண்போம்.

தில்லையாடி வள்ளியம்மை

யுத்தத்தின் போர்க் குணத்தை உயிராகவும், சமாதான எண்ணத்தை உயர்வாகவும் கொண்ட சத்தியாகிரக யுத்த முறையை மகாத்மா பரீட்சித்துப் பார்த்தது தென்ஆப்பிரிக்காவில். இந்த மகத்தான யுத்த முறைக்கு தனது உயிரைக் கொடுத்து தியாகம் புரிந்தவர் தில்லையாடி வள்ளியம்மை.

இசைக்குயில்
எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி

காற்று எவ்வாறு உருவமற்று உள்ளதோ, அதேபோல் இசைக்கும் உருவமில்லை. இசையை கண்ணால் காண வேண்டும் என்று நம் உள்ளத்தில் எழும் ஆசையை பூர்த்தி செய்யும் வகையில் இசை கொண்ட மனித வடிவம்தான் எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி அவர்கள்.

ஏழிசை வல்லபி
கே. பி. சுந்தராம்பாள்

தமிழ்த் திரைப்பட வரலாற்றிலும், இசை உலகிலும் ஒரு தனி சகாப்தம். சாதாரண ஏழைக் குடும்பத்தில் பிறந்து புகழின் உச்சியைத் தொட்டவர் அவர். நாடகம், அரசியல், திரைப்படம், இசை, ஆன்மீகம் என ஐந்து முகங்களைக் கொண்டவர் கே. பி. சுந்தராம்பாள்

வீரத்தமிழன்னை
டாக்டர் எஸ். தருமாம்பாள்

பிரதிபலன் எதிர்பார்க்காத ஒரு தூய தொண்டுள்ளம் எப்படி இருக்கும் என்பதற்கு உதாரணமாக வாழ்ந்து காட்டியவர் டாக்டர் எஸ். தருமாம்பாள். தனது அறிவுக்கண் திறந்த காலத்தில் இருந்து இறுதி காலம் வரை மக்களுக்காக ஓடி ஓடி உழைத்தவர்.

மணியம்மையார்

பொது வாழ்விலும், போராட்டத்திலும் ஈடுபட்ட எத்தனையோ தமிழ்ப்பெண்கள் உள்ளனர். அவர்களில் மணியம்மையார் என்றும் தனித்தன்மையோடு மிளிர்கிறார். அவரது வாழ்க்கையும், தொண்டும் இனி ஒரு பெண்ணால் வாழ்ந்து காட்ட முடியாததாக இருக்கிறது.

நாகம்மையார்

தேசிய இயக்கத்திலும், சுய மரியாதை இயக்கத்திலும் தந்தைப் பெரியார் தீவிர மாகப் பணியாற்றிய போது, அவரது குரலுக்கும் செயலுக்கும் ஆதரவாகப் பெண்களைத் திரட்டிய பெருமை உண்டு. இன்றைக்குப் பெண்கள் பொதுவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு இருக்கிறார்கள் என்றால் இதற்கான விதையை ஊன்றியவர்.

நிகழ்வுகள்

திருவள்ளூர் விவசாயக் கருவிகளை வாங்கியுள்ள குழுக்கள்

தமிழ்நாட்டில் செயல்படுத்தப்படும் மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை உறுதியளிப்பு திட்டத்தின் கீழ் பணிபுரியும் மகளிர் சுய உதவிக்குழுவினர்கள் தங்களின் கூலியினை முழுமையாக பெறும் வண்ணம், அவர்களின் பணிக்கு உதவும் மண்வெட்டி, கடப்பாறை, தட்டுகள் போன்றவற்றை குழுவின் சுழல் நிதியில் இருந்து வாங்கிட அறிவுறுத்தப்பட்டது. அதன் அடிப்படையில் திருவள்ளூர் மாவட்டம், புழல் ஒன்றியம், புள்ளிலைன் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் இணைந்துள்ள மலர்கள், தீபம் மற்றும் கெங்கையம்மன் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள், தங்கள் குழுவின் சுழல் நிதியிலிருந்து ரூ. 1650/- கடன் பெற்று, தங்களுக்கு தேவையான கருவிகளை சொந்தமாக வாங்கியுள்ளனர். இதன் மூலம் முழு கூலியையும் தாங்கள் பெறுவோம் என்கின்றனர் மேற்கண்ட சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள்.

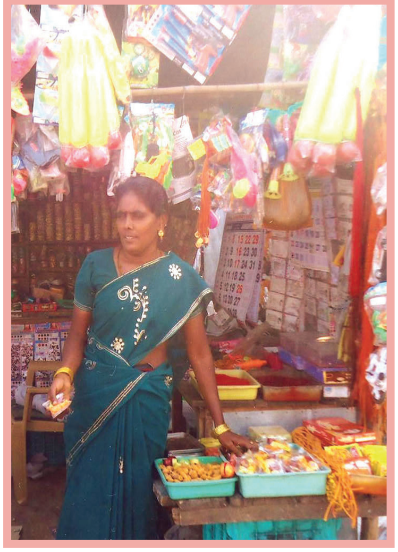
கன்னியாகுமரி

இலவச கைப்பூத்தையல் பயிற்சி

கன்னியாகுமரி மாவட்டம், ஈத்தவிளையில் செயல் பட்டு வரும் ஒய்மா அன்னா மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் உறுப்பினர்கள் மகளிர் திட்டம் மூலம் சுழல் நிதி மற்றும் தொழிற்கடன் பெற்றுள்ளனர். சமீபத்தில் இக்குழுவின் சார்பில் சென்னை நபார்டு வங்கி மற்றும் YMCAவின் உதவியுடன் 30 பெண்களுக்கு இலவச கைப்பூத்தையல் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. பயிற்சிக்குப் பின்னர் YMCA பெண்கள் மறுவாழ்வு மையத்தில் வேலைவாய்ப்பும் வழங்கப்பட்டு தற்போது மாதந்தோறும் கணிசமான வருவாய் பெற்று வருகின்றனர்.

தூத்துக்குடி ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு

தூத்துக்குடி மாவட்டம், அந்தோணியார்புரத்தில் பங்காரு அம்மையார் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் உறுப்பினர்கள் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றனர். வங்கியில் சேமிப்புக் கணக்கு துவங்கி சேமித்து, வங்கிக் கடனும் பெற்றுள்ளனர். சுய தொழில் மேற்கொண்டு வருவாய் பெற்று வருவதுடன், சமூக நலப் பணிகளிலும் ஈடுபட்டு 'ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு' என்ற முதுமொழிக்கேற்ப சிறந்த சுய உதவிக் குழு என்ற பெயரினைப் பெற்றுள்ளனர்.



தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம்

மகளிர் தின விழா கொண்டாட்டத்தின் மூலம் விழிப்புணர்வு

தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம் சார்பில் 'சர்வதேச மகளிர் தினம்' பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளுடன் கொண்டாடப்பட்டது. எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வும் பெண்களின் மேம்பாடும், பாலியல் வன்முறையும் இளம் பெண்களின் பாதுகாப்பும், கிராமப் பெண்களும் எச்.ஐ.வி. விழிப்புணர்வும், திருநங்கையரும் இளைய தலைமுறையின் பார்வையும், பால்வினை வேறுபாடுகளும், எச்.ஐ.வி. சவால்களும் ஆகிய தலைப்புகளில் விவாதம் நடத்தப்பட்டது.

இந்நிகழ்ச்சியில் எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ளோர்களும், திருநங்கைகளும், பெண் பாலியல் தொழிலாளர்களும், அரசு சாரா அமைப்பைச் சார்ந்தவர்களும், மருத்துவர்களும் பங்கேற்றனர். நிகழ்ச்சிக்கு வருகைப் புரிந்ததைக் குறிக்கும் வகையில் திருநங்கைகள் தங்கள் பெயரினை பெரிய பலகையில் கையொப்பமிட்டனர். எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு குறித்த சுவரொட்டி வரைதல் போட்டியில் கல்லூரி மாணவ – மாணவியர் கலந்து கொண்டு தங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்தினர்.

திருவண்ணாமலை

கைவினைப் பொருட்கள் விற்பனை

திருவண்ணாமலை ஊராட்சி ஒன்றியத்தில் செயல்பட்டு வரும் லிங்கப்பூ மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் வங்கியில் கடன் பெற்று பெண்கள் அணியும் கவரிங் வளையல் மற்றும் நகைகளை வாங்கி விற்பனை செய்து வருகின்றனர். பல்வேறு விற்பனைக் கண்காட்சிகளில் தங்களின் பொருட்களை விற்பனை செய்வதுடன், சொந்தமாக கடை வைத்தும் விற்பனை செய்கின்றனர். தங்களின் வறுமை நீங்கி வளம் பெற உதவிய மகளிர் திட்டத்திற்கு நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

மதுரை

உலக மகளிர் தின கொண்டாட்டம்

மதுரை மாவட்ட மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகு மூலம் உலக மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டது. 07.03.2012 அன்று மதுரை மாநகரப் பெண்கள் திரளாகக் கலந்து கொண்ட மகளிர் தின விழிப்புணர்வு பேரணி நடத்தப்பட்டது. மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. உ. சகாயம் இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமை தாங்கிட, மாவட்ட ஆட்சியரின் துணைவியார் திருமதி. விமலா சகாயம் அவர்கள் கொடி அசைத்து பேரணியைத் தொடங்கி வைத்தார். மதுரை மாவட்ட மகளிர் திட்ட அலுவலர் திரு. ஆர். கணேசன் அவர்கள் முன்னிலையில் நடைபெற்ற இப்பேரணியில் ஏராளமான பெண்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

வரதட்சணைத் தடுப்புச் சட்டம் 1961

வரதட்சணை தடுப்புச் சட்டம், 1961ன் கீழ் சமுதாயத்தில் அனைத்து வகையிலான வரதட்சணைக் கொடுமையினால் பாதிக்கப்படும் பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குதல், வரதட்சணை என்னும் கொடிய பழக்கத்தை தடுத்தல் மற்றும் வரதட்சணைக் குற்றங்களை விசாரித்தல், இக்கொடுமை புரிவோருக்கு தண்டனை தருதல் போன்றவை நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

அளிக்கப்படும் சேவைகள்

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆலோசனை, பிரிந்த தம்பதிகளை சேர்த்து வைத்தல், வரதட்சணைப் பொருட்களை மீட்டுத் தருதல்

சட்டபூர்வ செயல்பாடுகள்

இச்சட்டத்தின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றும் முகமாக சட்டப்பிரிவு 10ன்படி மாநில அரசு, தமிழ்நாடு வரதட்சணை தடுப்பு விதிகள் 2004ஐ இயற்றியுள்ளது.

மாவட்ட சமூக நல அலுவலர்கள், மாவட்ட வரதட்சணைத் தடுப்பு அலுவலர்களாகப் பணிபுரிய இச்சட்டத்தின் பிரிவு 8 பி-ன் கீழ் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்

அளிக்கப்படும் உதவிகள்

வழக்கு பதிவு செய்தல் மற்றும் ஆலோசனைகள்

இச்சட்டத்தினால் பயன் பெறுவோர்	வரதட்சணை கொடுமைக்குள்ளாகும் பெண்கள்
புகாரின் அடிப்படை	வரதட்சணைக் கொடுமைக்குள்ளாவோர் எழுத்து மூலமாக அளிக்கும் விண்ணப்பம்
புகார் அளிக்க வேண்டிய அலுவலர்கள் / அமைப்பு	மாவட்ட சமூக நல அலுவலர் மற்றும் மாவட்ட வரதட்சணை தடுப்பு அலுவலர்
குறைகள் இருப்பின் அணுக வேண்டிய அலுவலர் மாவட்ட அளவில்	மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் மாவட்ட சமூக நல அலுவலர் மற்றும் மாவட்ட வரதட்சணைத் தடுப்பு மாநில அளவில் சமூக நல இயக்குநர், சமூக நலத்துறை, சேப்பாக்கம், சென்னை – 600 005. தொலைபேசி எண் 044–28545728

வீட்டிலிருந்தே செய்யும் தொழில்கள்

கைவினைப் பொருட்களுக்கு என்றுமே வரவேற்பு உள்ளது. கண்ணைக் கவரும் தோற்றத்துடனும், விலை குறைவாகவும் கிடைக்கும் கைவினைப் பொருட்களை அனைவரும் விரும்பி வாங்குவர். எனவே கைவினைப் பொருட்களை தயாரிக்கும் முறையை அறிந்து கொண்டால். குறைந்த முதலீட்டில் நிறைய இலாபம் பெறலாம்.

டிசைனர் பென்சில் ஸ்டேண்ட் செய்யத் தேவையானப் பொருட்கள்

உருளை வடிவ குழாய், பென்சில், கிப்ட் பேப்பர், பெவிக்கால், கார்ட்போர்ட் அட்டை, கத்தரிக்கோல், பேப்பர் பெயிண்ட் (வெள்ளை நிறம்), பிரஷ்.

செய்முறை

குழாயின் அடிச்சுற்றளவை கார்ட்போர்ட் அட்டையில் வைத்து ஓரத்தை பென்சிலால் வரைந்து கொள்ளவும். பின் அவற்றை வட்டமாக நறுக்கி ஓரத்தில் பெவிக்கால் தடவி குழாயின் அடியில் ஒட்டவும். குழாயின் சுற்றளவிற்கு கிப்ட் பேப்பரை நறுக்கி எடுத்துக்

கொள்ளவும். பிறகு குழாயின் வெளிப்பக்கம் முழுவதும் பெவிக்கால் தடவி கிப்ட் பேப்பரை ஒட்டி விடவும். குழாயின் உட்புறத்திற்கு இதே நிறப் பேப்பரை குழாயின் உயரமும் + 3 செமீ அகலத்தில் 6 பேப்பரை நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு ஒட்டவும். பேப்பர் ஒட்டுவதற்கு முன்னால் குழாயின் உட்பகுதியில் வெள்ளை நிற பேப்ரிக் பெயிண்ட் அடித்து வைக்கவும். ஒவ்வொரு பேப்பரிலும் பெவிக்கால் தடவி குழாயின் உட்புறத்தை சுற்றிலும் இதைப்போல் ஒட்டி வைக்கவும். இந்த ஸ்டேண்டுக்கு பொருத்தமாக 2, 3 பென்சில்களிலும் பெவிக்கால் தடவி கிப்ட் பேப்பரை சுற்றி ஒட்டி வைக்கவும். மிகவும் எளிதாக விரைவில் செய்யக் கூடிய பென்சில் ஸ்டேண்ட் ரெடி. குழந்தைகளின் அறையில் டெகரெட்டிவ் ஆக இதைப்போல் வைத்தால் அழகாக இருக்கும். ■

வேண்டாம் குழந்தை திருமணம்

குழந்தை திருமணம் ஒழிப்பு பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வு

அனைத்து குழந்தைகளும் நல்ல கல்வி கற்று சிறந்த வாழ்க்கையினை பெற்றிட நாமும் உறுதுணை புரிவோம்.

இளம் வயது திருமணத்தை தவிர்க்க அரசின் நலத் திட்டங்கள்

- கல்லூரி வரை இலவசக் கல்வி
- மேல்நிலைப்பள்ளி கல்வி பயிலும் மாணவியர்களுக்கு இலவச மிதிவண்டி
- ஆறாம் வகுப்பு முதல் மேல்நிலைக் கல்வி வரை படிக்கம் மாணவியருக்கு ஊக்கத் தொகை ரூ. 1000/–
- கல்லூரி படிப்பிற்கு ஊக்கத் தொகை ரூ. 2000/–
- கல்லூரி கல்வி வரை இலவச பேருந்து சலுகை
- வேலைவாய்ப்பில் 33 விழுக்காடு இட ஒதுக்கீடு
- பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்த 18 வயது முடிந்த பெண்ணுக்கு அரசின் திருமண உதவித் தொகை ரூ. 25,000/– மற்றும் 1/2 பவுன் தங்க தாலி
- பட்டம் அல்லது பட்டய படிப்பு முடித்த 18 வயது முடிந்த பெண்களின் திருமண உதவித் தொகை ரூ. 50,000/– மற்றும் 1/2 பவுன் தங்க தாலி
- ஒன்றோ அல்லது இரண்டு பெண் குழந்தைகளுடன் தாய் மார்கள் குடும்ப நல அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டால் ‘பெண் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு திட்ட’த்தின் கீழ் உதவித் தொகை முறையே ரூ. 50,000/– மற்றும் ரூ. 25,000/– குழந்தைகளின் பெயரில் தேசிய சேமிப்பு பத்திரமாக வழங்கப்படுகிறது.
- கருவுற்ற தாய்மார்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி ‘மரு.முத்துலட்சுமி ரெட்டி மகப்பேறு நிதி உதவித் திட்ட’த்தின் கீழ் ரூ. 6,000/– மற்றும் ‘ஜனனி சுரக்ஷா யோஜனா திட்டத் தின் கீழ் ரூ. 700/– வழங்கப்படுகிறது.

குழந்தைத் திருமணத்தைத் தவிர்க்க மேற்கொள்ள வேண்டிய பணிகள்

- பெண் குழந்தைகளை மேல்நிலைப் படிப்புக்கு ஊக்கப்படுத்தி அனுப்ப வேண்டும்
- வரதட்சணை ஒழிப்பு மற்றும் குழந்தைத் திருமணத் தடுப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வை மக்களிடையே ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- அனைத்து திருமணங்களும் கட்டாயம் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும். பதிவு எளிமையாக்கப்பட வேண்டும்
- பெண்ணிற்கு சொத்தில் சமபங்கு அளித்தல் வேண்டும்
- ஆணிற்கு நிகரான மதிப்பும், மரியாதையும் அனைத்து பெண்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும்

குாந்தைத் திருமணங்களைத் தடுக்க ஆசிரியர்களின் கடமை

- குழந்தைத் திருமணத்தின் பின் விளைவுகளை பற்றி 8 முதல் 12ஆம் வகுப்பு குழந்தைகளுக்கு பள்ளியில் புரிய வைத்தல் வேண்டும்
- 3 நாட்களுக்கு மேல் பள்ளிக்கு வருகை தராத பெண் குழந்தைகளின் வீடுகளுக்குச் சென்று விசாரிக்க வேண்டும்
- குழந்தைத் திருமணம் பற்றி முன் கூட்டியே தகவல் தெரிவித்தல் அல்லது நடந்த பின் புகார் தெரிவித்தல் வேண்டும்

திருமண வயது ஆணுக்கு 21 பெண்ணுக்கு 18 என நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் மருத்துவ ரீதியாக ஆணுக்கு 25 வயதிலும், பெண்ணுக்கு 21 வயதிலும் திருமணம் செய்து வைத்தல் நல்லது.

நம்மால் முடியும்

நம் பகுதியில் குழந்தைத் திருமணம் எனும் அவலம் நீங்கி, அனைத்து குழந்தைகளும் நல்ல கல்வி கற்று சிறந்த வாழ்க்கையினை பெற்றிட நாமும் உறுதுணை புரிவோம். ■

(முற்றும்)

கொடுக்க மாட்டோம்! கொடுக்க மாட்டோம்! வரதட்சணைக் கொடுக்க மாட்டோம்!

உங்கள் பகுதியில் நடைபெறும் குழந்தைத் திருமணம் குறித்து கீழ்கண்ட அலுவலர்களுக்கு தகவல் தெரிவிக்கலாம்

வ. எண்.	மாவட்டம்	மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்	மாவட்ட சமூக நல அலுவலர்
1	சென்னை	044 – 25228025	044 – 25264568
2	கோயம்புத்தூர்	0422 – 2301320	0422 – 2305126
3	கடலூர்	04142 – 230999	04142 – 221235
4	தருமபுரி	04342 – 230500	04342 – 233088
5	திண்டுக்கல்	0451 – 2461199	0451 – 2460092
6	ஈரோடு	0424 – 2266700	0424 – 2261405
7	காஞ்சிபுரம்	044 – 2723733	044 – 27239334
8	கன்னியாகுமரி	04652 – 279555	04652 – 278404
9	கரூர்	04324 – 257555	04324 – 257959
10	கிருஷ்ணகிரி	04343 – 239300	04343 – 235717
11	மதுரை	0452 – 2531110	0452 – 2530258
12	நாகப்பட்டினம்	04365 –252700	04365 – 253045
13	நாமக்கல்	04286 – 281101	04286– 280230
14	நீலகிரி	0423 – 2442344	0423 – 2443392
15	பெரம்பலூர்	04328 – 225700	04328 – 224122
16	புதுக்கோட்டை	04322 – 221663	04322 – 222270
17	இராமநாதபுரம்	04567 – 231220	04567 – 230466
18	சேலம்	0427 – 2452244	0427 – 2313213
19	சிவகங்கை	04575 – 241466	04575 – 240426
20	தஞ்சாவூர்	04362 – 230102	04362 – 258501
21	தேனி	04546 – 254762	04546 – 254368
22	திருவாரூர்	04366 – 223344	04366 – 224280
23	தூத்துக்குடி	0461 – 2340600	0461 – 2325606
24	திருப்பூர்	0421 – 2218811	0421 – 2218220
25	திருச்சிராப்பள்ளி	0431–2415358	0431 – 2413796
26	திருநெல்வேலி	0462 – 2500828	0462 – 2501722
27	திருவள்ளூர்	044 – 223344	044 – 27663912
28	திருவண்ணாமலை	04175 – 233333	04175 – 233810
29	வேலூர்	0416 – 2252345	0416 – 2252663
30	விழுப்புரம்	04146 – 222470	04146 – 222288
31	விருதுநகர்	04562 – 252525	04562 – 252701
32	அரியலூர்	04329 – 223351	04329 – 228516

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

முதல் பரிசு
எஸ். தங்கமணி,
வெங்கடாசலபதி மகளிர் குழு,
ஈரோடு மாவட்டம்.

இரண்டாம் பரிசு
ஆர். லெட்சுமி,
மல்லிகை மகளிர் குழு,
நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்.

மூன்றாம் பரிசு
டி. விஜயலட்சுமி (செயலாளர்)
சூரியகாந்தி மகளிர் குழு,
சென்னை மாவட்டம்.

இந்த இதழில் குறுக்கெழுத்து மற்றும் ஓவியப் போட்டிகளுக்குப் பதிலாக 'பெண் சக்தி' என்ற தலைப்பில் கதை மற்றும் கவிதைப் போட்டி அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஓவியப் போட்டி

முதல் பரிசு
அ. சோபியா ஸ்ரீ,
பொள்ளாச்சி, கோவை.

இரண்டாம் பரிசு
பி. பிரவீன் குமார்,
சென்னை மாவட்டம்.

மூன்றாம் பரிசு
ஆர். வித்யா,
கொடைக்கானல்.

அச்சம் தவிர்ப்பீர் இளம் மங்கையரே!

பணியிடங்களில் இருந்தும், கல்வி நிலையங்களில் இருந்தும் வீடு திரும்பும்போதோ அல்லது வெளியில் செல்லும் போதோ பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் பெண்கள் பல வகைகளில் துன்புறுத்தப்படுகின்றனர். இதற்குப் பெண்களின் தைரியமும், எச்சரிக்கை உணர்வும்தான் மாற்று மருந்தாக அமையும்.

இதுபோன்ற சம்பவங்கள் எல்லா பெண்களுக்கும் நேரும் என்று கூற இயலாது. ஆனால் அவ்வாறு நேரும் போதே அதனை எதிர்க்கும் ஆற்றலை பெண் பெற்றிருக்க வேண்டும். பொதுவாக பெண்கள் கீழ்கண்ட மூன்று காரணங்களால் எளிதில் வன்முறைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

குறைவான விழிப்புணர்வு

பெண்கள் எங்கே இருக்கிறோம், நம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதில் கவனம் வைத்திருக்க வேண்டும். தம்மை மறந்து இருக்கும் சூழ்நிலையைத் தவிர்க்க வேண்டும். நாம் புதிதாக போகும் இடத்தைப் பற்றிய தகவல்களை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உடல் மொழி

தலையை குனிந்து கொண்டே, எதற்கும் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் ஏமாற்றமே மிஞ்சும். உடலையும், தலையையும் நேராக வைத்திருங்கள். மனித உடலில் புஜங்கள் தான் மிகவும் வலிமையானவை. எனவே உங்களது கைகளும், புஜங்களும் தாக்குதலை தடுக்கவும், எதிர் தாக்குதலுக்கும் தயாராக இருக்கட்டும்.

தவறான இடத்தில், நேரத்தில் இருத்தல்

குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் குறுகிய பாதையில் தனியாக செல்வதைத் தவிருங்கள். உங்களுக்கு நம்பிக்கை குறைந்தவர்களுடன் கட்டாயத்தின் பேரில் செல்வதையும் தவிர்த்து விடுங்கள். எந்த இடத்திற்கும் நேரம் காலம் என்று ஒன்று உண்டு. தாங்கள் சுதந்திரப் பறவை என்ற எண்ணத்தில் கண்ட நேரத்தில், கண்ட இடத்தில் இருந்து தாங்களாகவே வம்பில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டாம்.

காரில் கடைகள் உட்பட வெளியிடங்களுக்கு செல்லும் போதும், உண்ணும் போதும் திறந்த காரில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் வழக்கம் பெண்களிடம் அதிகமாக உள்ளது. அப்போது தீய நபர்கள் காரில் ஏறி மிரட்டி உங்களை வேறு இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று விடலாம். எனவே காரின் கதவுகளை நன்கு மூடி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது தனியாக அமர்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தாங்கள் சுதந்திரப் பறவை என்ற எண்ணத்தில் கண்ட நேரத்தில், கண்ட இடத்தில் இருந்து தாங்களாகவே வம்பில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டாம்.

பேருந்தில் செல்லும் பெண்களுக்கு நேரம் தொந்தரவுகள் கொஞ்சமல்ல. தனியாக செல்லும் பெண்களுக்கு இடையூறு செய்வதற்கு என்றே தனி கும்பல் உள்ளது. அதுபோன்ற நேரங்களில் பெண்களின் பார்வையே மிகப் பெரிய ஆயுதம். இதுபோன்ற சமயங்களின் போது முதலில் தனது கண்களை விரித்து, தங்களின் எதிர்ப்பை தெரியப்படுத்துங்கள். பெரும்பாலும் அதிலேயே விஷமிகள் ஒதுங்கிக் கொள்வர்.

மேலும் தொடர்ந்தால் சில்மிஷம் செய்யும் ஆசாமிகளை முதலில் எச்சரியுங்கள். உங்களின் எச்சரிக்கை மணி அடுத்து விழப்போகும் அடியை எதிரொலிப்பதாக அமைய வேண்டும். முன்பு கூறியபடி, புஜங்களைப் பயன்படுத்தலாம். அதனையும் மீறும்போது அருகில் இருப்பவர்கள், பேருந்து நடத்துனர், காவல் துறையினர் போன்றவர்களின் உதவியை நாடலாம். ■

சமையல் அறை அழகு நிலையம்

தினசரி புதுப்புது அழகு சாதனங்களின் விளம்பரத்தை நாம் பார்க்கிறோம். எது உங்கள் சருமத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்காது, எதை வாங்கினால் நீங்கள் விரும்பும் பயன் கிடைக்கும் என்ற கேள்விக்கு பதில், நீங்கள் அந்தப் பொருட்களை வாங்கி பயன்படுத்திய பிறகுதான் கிடைக்கும். ஆனால் எந்த விதமான பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் நம் அழகுக்கு அழகு சேர்க்க, இயற்கை பல அழகு சாதனங்களை நமக்கு வழங்கியுள்ளது. இவற்றை தேடி நாம் வெகுதூரம் செல்ல வேண்டாம். உங்கள் சமையல் அறையிலேயே கிடைக்கும் பொருட்கள்தான் இவை.

வெந்தயம்

சீயக்காய் அரைக்கும் போது வெந்தயம் போட்டு அரைப்பது வழக்கம். ஷாம்பு உபயோகிக்கும் இந்த காலத்தில், இதைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து குளிப்பதற்கு முன் முடியில் தடவினால் முடி பளப்பாக இருக்கும்.

வெள்ளரிப் பிஞ்சு

இதன் சாற்றை எடுத்து முகத்தில் தடவி 10 நிமிடங்கள் கழித்து சற்று சூடான நீரில் முகத்தை கழுவினால் முகம் பொலிவு பெறும்

மோர்

இது குடிப்பதற்கு மட்டுமல்ல. குளிப்பதற்கு முன்பு முகத்திலும் உடம்பிலும் தடவி பிறகு குளித்தால், உங்கள் சருமம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

தேங்காய் எண்ணெய்

இதை தலை முடியில் தடவுவது பல்லாண்டு காலமாக தொடர்ந்து வரும் பழக்கம். இதை வாரம் ஒருமுறை உடலில் நன்றாகத் தேய்த்து, அதன்பின் குளித்தால் பட்டுப் போன்ற மென்மை தரும்.

எலுமிச்சம் பழம்

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை தேனுடன் கலந்து முகத்தில் தடவினால் முகத்தை வெண்மை யாக்கும். ப்ளீச் செய்து கொள்வதற்குப் பதிலாக இதை உபயோகித்துப் பாருங்கள். எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுடன் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை நன்றாக அடித்து முகத்தில் தடவினால், முகத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். உலர்ந்த சருமம் உள்ளவர்கள் கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து உபயோகிக்கவும்.

விளக்கெண்ணெய்

கை கால்களில் விளக்கெண்ணெய் தடவினால் வெடிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். இதை புருவத்திலும், கண் இமையில் உள்ள முடியிலும் தினமும் படுப்பதற்கு முன் தடவி வந்தால் அது அடர்த்தியாகும்.

பருப்பு

கடலை மாவையும், பயத்தம் பருப்பு மாவையும் கலந்து சோப்புக்குப் பதிலாக உபயோகித்து வந்ததால், உங்கள் சருமம் உலர்வதை தவிர்க்கலாம்.

மாவட்டங்களில் மகளிர் தின கொண்டாட்டம்

நாமக்கல் ● சேலம் ● திருவண்ணாமலை ● நீலகிரி ● திருவாரூர் ● திருச்சிராப்பள்ளி ● திண்டுக்கல்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை

புது வாழ்வு திட்டம்

வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தில் கடன் பெற்று ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் 4 வெள்ளாடுகள் வாங்கி வளர்த்து வருகின்றனர்.

பக்கம் 28

மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளை எவ்வாறு பராமரிக்கப்பட வேண்டும் எனவும் பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

பக்கம் 29

இதன் மூலம் இலக்கு மக்கள் குடும்பங்களில் வருமானம் அதிகரித்து அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்ந்துள்ளது.

பக்கம் 30

சுகாதார வளாகம் பராமரிப்புக் குழு

காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் உள்ள நான்கு ஒன்றியங்களில் குன்னத்தூர் ஒன்றியத்தில் 6633 சமூக வல்லுநர்களுக்கும், மதுராந்தகம் ஒன்றியத்தில் 62 சமூக வல்லுநர்களுக்கும், அச்சிறுபாக்கம் ஒன்றியத்தில் 68 சமூக வல்லுநர் களுக்கும் மற்றும் உத்திரமேரூர் ஒன்றியத்தில் 73 சமூக வல்லுநர்களுக்கும் சுகாதார வளாகம் பராமரிப்பது குறித்து பயிற்றுநர்களுக்கான பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

ஒருங்கிணைந்த மகளிர் சுகாதார வளாகத்தை புதுப்பித்து, அவ்வளாகத்தை பராமரிக்க ஊராட்சி மன்ற தலைவர், கூட்டமைப்பு செயலாளர் மற்றும் குடியிருப்பு மன்ற செயலாளர் ஆகியோர் முறையே சுகாதார வளாகத்திற்கு தலைவர், செயலாளர் மற்றும் பொருளாளராக பொறுப்பு வகித்து, கூட்டாக இணைந்து வங்கி கணக்கு துவங்கி, அவ்வளாகத்தை சுற்றியுள்ள மகளிர் குழுக்களிலிருந்து ஒவ்வொரு நபரை தேர்ந்தெடுத்து, குழுவாக அமைத்து, சுகாதார வளாகத்தை பராமரிப்பு செய்யவும், அவ்வளாகத் திற்கு நுழைவு கட்டணமாக ஒரு உறுப்பினருக்கு ரூ. 31/– வீதம் வசூலிக்கப்பட்டு, சுகாதார வளாகம் பராமரிக்கப்பட்டு வருகிறது. ■

கலந்துரையாடல்

ஒடிசா மாநில திட்ட இயக்குநர் காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் செயல்பாடுகளை பார்வையிட வருகை தந்தார். ஒடிசா மாநில திட்ட இயக்குநரும், புதுவாழ்வு திட்ட கூடுதல் திட்ட இயக்குநரும் காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், மதுராந்தகம் ஒன்றியத்தில் உள்ள பழமாத்தூர் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தைப் பார்வையிட்டனர். கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் நிதி செயல்பாடுகள் பற்றியும், கூட்டமைப்பு மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் தொழில்கள் குறித்தும், அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் அமுதசுரபி நிதி பயன்படும் விதம், குழு உறுப்பினர்கள் பயன் பெற்ற விபரம் ஆகியவை குறித்தும் கலந்தாய்வு செய்யப்பட்டது. மேலும் சுய உதவிக் குழுவினர் உற்பத்தி செய்த பொருட்களை பார்வையிட்டு. அவைகள் குறித்த விபரங்களையும் கேட்டறிந்ததுடன், மகமை செயற்குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் உறுப்பினர்களிடமம் கலந்துரையாடினர். ■

கூட்டமைப்பு மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் தொழில்கள் குறித்தும், அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் அமுதசுரபி நிதி பயன்படும் விதம், குழு உறுப்பினர்கள் பயன் பெற்ற விபரம் ஆகியவை குறித்து கலந்தாய்வு செய்யப்பட்டது.

வறுமை ஒழிப்பு சங்க அலுவலகங்களில் தகவல் மையம்

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், உத்திரமேரூர் ஒன்றியம், சாலவாக்கம் ஊராட்சியில் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்க உறுப்பினர்கள், இலக்கு மக்கள் மற்றும் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் உலக செய்திகளை தெரிந்து கொள்ளவும், பொது அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளவும் தகவல் மையம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன்படி சால வாக்கம் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்திற்கு தினசரி தமிழ் மற்றும் ஆங்கில செய்தித்தாள்கள் வாங்கப்படுகிறது. மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தங்களுடைய பொது அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளும் வகையில் இத்தகவல் மையம் பயனுள்ளதாக உள்ளது. ■

மாற்றுத்திறன் குழந்தைகளுக்கு பகல் நேர காப்பகம்

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், சாலவாக்கம் ஊராட்சியில் மாற்றுத்திறனாளிகள் பற்றிய கணக்கெடுப்பு நடத்தப்பட்டு அவர்களுக்கான தேசிய அடையாள அட்டை வழங்கி, புதுவாழ்வு திட்டத்தின் மூலமாக பகல் நேர காப்பகம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

பல்வகை ஊனத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு கலந்தாய்வு கூட்டம் நடத்தப்பட்டது. இதில் இக்காப்பகம் அமைப்பதின் நோக்கம் மற்றும் நன்மை பற்றி முழுமையாகத் தெளிவு படுத்தப்பட்டது. 0–14 வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு கால், கை பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி, பேச்சுப் பயிற்சி மற்றும் மேம் படுத்த தேர்ச்சி பெற்ற சமூக மாற்றுத்திறனாளிகள் ஊக்குநர் அவர்களால் மேற்பார்வை செய்யப்பட்டு மதிப்பீடும் செய்யப்பட்டது. இத்திட்டத்தின்மூலம் குழந்தைகளுக்குபால் மற்றும் சத்தான உணவு வகைகள் அரசு பள்ளிகள் மூலம் வழங்கப்படுகிறது. பயிற்சிகள் தொடர்ச்சியாக தருவதால் படிப்படியான முன்னேற்றத்தின் காரணமாக மாற்றுத் திறன்படைத்த குழந்தைகள் தாமாகவே தமது செயல்களை செய்யவும், மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல் மற்றும் அரசு பள்ளிக்குச் சென்று படிக்கவும் செய்கின்றனர். மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளை எவ்வாறு பராமரிக்கப்பட வேண்டும் என பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. ■

நடைப்பயிற்சி, பேச்சுப் பயிற்சி மற்றும் மேம்படுத்த தேர்ச்சி பெற்ற சமூக மாற்றுத் திறனாளிகள் ஊக்குநர் அவர்களால் மேற்பார்வை செய்யப்பட்டு மதிப்பீடும் செய்யப்பட்டது

மாநில திட்ட இயக்குநர் பார்வையிடல்

கிருஷ்ணகிரி மாவட்டத்தில் செயல்பட்டு வரும் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் பணிகளை மாநில திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பெ. அமுதா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் 17.02.2012 அன்று பார்வையிட்டார். மாத்தூர் ஒன்றியம், நாகம்பட்டி ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் உறுப்பினர்களுக்கு புதுவாழ்வு திட்டம் குறித்த அறிமுக நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு, கல்வியின் அவசியம் குறித்தும், வறுமை ஒழிப்பில் கல்வியின் பங்கு பற்றியும் தெளிவாக எடுத்துரைத்து, தகுதி உடையவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பயனாளிகளாக மாற வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார். அதன்பிறகு மகளிர் திட்டத்தின் கீழ் செயல்படுத்தப்பட்டு வரும் சுய உதவிக் குழுக்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் மற்றும் தொழிற்பயிற்சி நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றை பார்வையிட்டார். பிற்பகல் 3.00 மணியளவில் மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்திலுள்ள கூட்ட அரங்கில் மகளிர் திட்டம் மற்றும் புதுவாழ்வு திட்டம் ஆகியவற்றின் பணிகள் குறித்து மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்களுடன் ஆய்வு மேற்கொண்டார்.

இறுதியாக புதுவாழ்வு திட்டத்தின் மாவட்ட அலுவலகத்தை பார்வையிட்டு தொடக்க நிலை செயல்பாட்டு பணிகள், ஊராட்சி துவக்க நிதி விடுவித்தல் மற்றும் மக்கள் நிலை ஆய்வு, மேற்கொள்ள வேண்டிய பணிகள் மற்றும் முன்னேற்றம் குறித்து ஆய்வு நடத்தி உரிய ஆலோசனைகளை வழங்கினார். திட்ட இயக்குநர் அவர்களின் வருகை, பணியாளர்களிடத்தில் பணிகளை துரிதப்படுத்தி ஆர்வத்தையும், ஈடுபாட்டையும் அதிகரித்தது என்று சொன்னால் மிகையாகாது. ■

செல்லியம்மன் காய்கறி உற்பத்தி தொழில் குழு

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், மதுராந்தகம் வட்டம், மதுராந்தகம் களப்பகுதிக்கு உட்பட்ட காவாத்தூர் ஊராட்சியில் உள்ள கம்சலாபுரம் கிராமத்தில் செயல்படும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களில் உள்ள 13 நபர்கள் ஒன்று சேர்ந்து 'செல்லியம்மன் காய்கறி உற்பத்தி தொழில் குழு' அமைத்து சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றனர். கத்தரிக்காய், கோவக்காய், வெண்டைக்காய், பாகற்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய் போன்ற காய்கறிகளை தங்களது தோட்டத்தில் விளைவித்து, வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் சென்னை கோயம்பேடு காய்கறி மார்க்கெட்டிற்கு விற்பனைக்கு அனுப்பி வைக்கின்றனர். இவர்கள் குழுவாக அமைத்து செயல்படுவதால் நல்ல இலாபம் கிடைத்து வருகிறது. குழுவில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் நல்ல வருவாய் பெற்று, வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் அடைந்து வருகின்றனர். தங்களை சமுதாயத்தில் பொருளாதார ரீதியாக ஏற்றம் அடையச் செய்த புதுவாழ்வு திட்டத்திற்கும், மாவட்ட நிர்வாகத் திற்கும் செல்லியம்மன் காய்கறி தொழில் குழுவின் சார்பில் நன்றி தெரிவிக்கின்றனர். ■

பேக்கரி உற்பத்தித் தொழில்

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், புலிப்பாக்கம் ஊராட்சியில் பராசக்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் பேக்கரி பொருட்கள் உற்பத்தி செய்யும் தொழில் மேற் கொண்டுள்ளனர். மொத்தம் 14 உறுப்பினர்கள் ஒன்றிணைந்து பேக்கரி பொருட்கள் உற்பத்தியில் ஈடுபட்டுள்ளனர். இதன் மூலம் மாதம் ரூ. 18,000/– வருவாய் பெறுகின்றனர். ■

காமதேனு பால் உற்பத்தி தொழில் குழு

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், எடமிச்சி ஊராட்சியில் பெரும்பாலான மக்கள் கறவை மாடு வளர்த்து பால் கறந்து ஒரு லிட்டர் சுத்தமான பாலுக்கு கொள்முதல் விலையாக ரூ. 12/– பெற்று வந்தனர். இப்பகுதியில் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் மூலம் காமதேனு பால் உற்பத்தியாளர் பூச்சரம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்னர் ஒரு லிட்டர் பாலுக்கு கொள்முதல் விலையாக ரூ. 20/– பெறுகின்றனர். இதன் மூலம் இலக்கு மக்கள் குடும்பங்களில் வருமானம் அதிகரித்து அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்ந்துள்ளது. பூச்சரத்தின் மூலம் மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை கால்நடை மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்டு, கால்நடைகளின் ஆரோக்கியம் மேம்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. ■

இப்பகுதியில் புதுவாழ்வு திட்டத்தின் மூலம் காமதேனு பால் உற்பத்தியாளர் பூச்சரம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்னர் ஒரு லிட்டர் பாலுக்கு கொள்முதல் விலையாக ரூ. 20/ பெறுகின்றனர்.

கிராமத்தில் உள்ள பொதுவான நீர் நிலைகளின் மாசு, தாக்கங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகள்

பூமியில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களும் தண்ணீர் வளங்களை சார்ந்திருக்கிறது. பல உயிரினங்கள் உண்மையில் தண்ணீரிலேயே வாழ்கின்றன. தண்ணீரில் உள்ள ஆக்சிஜன் அளவை மாற்றியமைக்கிற எந்தவொரு மாற்றமும், தண்ணீரானது ஒரு பொருத்தமான வாழ்விடமாக விளங்குவதை தீவிரமாகப் பாதிக்கும். தண்ணீரில் உள்ள ஆக்சிஜன் அளவை குறைக்கிற இரண்டு மாசுபடுத்திகளாக கீழ்கண்ட காரணங்கள் உள்ளன

உரங்கள் – விவசாயிகளால் வயல்களில் சேர்க்கப்படும் நைட்ரேட்டுகள் மற்றும் பாஸ்பேட்கள், மழையால் அடித்துச் செல்லப்பட்டு, அருகாமை யிலுள்ள குட்டை, ஏரி அல்லது ஆற்றில் கலந்து விடுகின்றன. இந்த செயல் முறை 'அரிப்பு ஓட்டம்' ( ) எனப்படுகிறது.

சாக்கடை – சாக்கடை என்பது வீட்டுக்குள் இருந்து உற்பத்தி யாகும் திரவக்கழிவு ஆகும். இதில் பாக்டீரியாவுக்கான மிகச் சிறந்த கரிம உணவு உள்ளது. மேலும் சலவை பொருட்களில் இருந்து பாஸ்பேட்களும் கொண்டுள்ளன.

மாநில சுற்றுப்புறச் சூழல் அமைப்பின் செய்தி மடல்

இயற்கை விவசாயம்

உரங்களும் சாக்கடையும் எவ்வாறு ஆக்சிஜன் செறிவை பாதிக்கின்றன?

சில ஊட்டச் சத்துகளைக் கொண்டுள்ள தண்ணீரானது ஆக்சிஜன் நிறைந்து காணப்படும். மற்றும் பலவகை வாழும் உயிரினங்களுக்கும் வாழ இடமளிக்கும். வளிமண்டலத்தில் இருந்து ஊடுபரவல் மூலமும், நீர்வாழ் தாவரங்களின் ஒளிச்சேர்க்கையில் இருந்தும் தண்ணீருக்குள் ஆக்சிஜன் நுழைகிறது. பாசி மற்றும் பாக்டீரியா போன்ற எளிய வகை உயிரினங்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. ஏனென்றால் நைட்ரேட் போன்ற குறைந்த செறிவுள்ள ஊட்டச்சத்துகள் அவற்றின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு வரையறுக்கும் காரணியாக உள்ளன. உரங்களின் ஓட்டம் அல்லது சாக்கடையில் இருந்து அதிகளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கிற போது– பாசி மற்றும் இதர பரப்பு தாவரங்கள் மிக வேக மாக வளர்ந்து, ஆறு அல்லது குட்டையின் கீழ் வேரூன்றியுள்ள தாவரங்களுக்கு ஒளி கிடைப்பதை தடுக்கின்றன. வேரூன்றியுள்ள தாவரம் இறந்து, அழுகிப் போவதால் பாக்டீரியாக்களுக்கு இன்னும் அதிகளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கப் பெறுகிறது. இதன் காரணமாக அவைகளின் எண்ணிக்கை மிக வேகமாக அதிகரிக்கிறது. அவை பல்கிப் பெருகி, அதிகளவில் ஆக்சிஜனை நுகர்கின் றன. இதனால் பிற உயிரினங்களுக்குப் போதுமான அளவு ஆக்சிஜன் கிடைக்காமல் போகிறது. இந்நிலையில் அந்த உயிரினங்கள் அந்தப் பகுதியை விட்டு வெளியேற லில்லையெனில் இறந்து போய்விடும். அவற்றின் உடல்கள் பாக்டீரியாவுக்கு மேலும் அதிக உணவை வழங்கி, சூழ்நிலையை இன்னும் அதிகமாக மோசமாக்குகின்றன. ■

(தொடரும்)

முதல் பரிசு
ரூ. 500
இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 300
மூன்றாம் பரிசு
ரூ. 200

உலக மகளிர் தினவிழாவினை
முன்னிட்டு

'பெண் சக்தி'

என்ற தலைப்பில் கதைகள் மற்றும் கவிதைகள் வரவேற்கப்படுகிறது.

சுய உதவிக் குழு மகளிர், மேற்கண்ட தலைப்பில் கதைகள் மற்றும் கவிதைகளை படைத்து முற்றம் இதழிற்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம்.

முதல் மூன்று இடங்களைப் பெறும் கதைகள் மற்றும் கவிதைகளுக்கு பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன.

கதை (ம) கவிதைப் போட்டி

தங்களின் படைப்புகள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

முற்றம் மகளிர் மாத இதழ்

தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம், அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
முதல் மாடி, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

* தங்களின் படைப்புகளை 12.04.2012க்குள் அனுப்பவும்

Published by S.CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY From TNCDW, Annai Teresa Mahalir Valagam, 1st Floor, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai – 600 034 (75,800 Copies circulated) an Printed by V. RAMESH, CHENNAI MICRO PRINT PRIVATE LTD, New 130 Old no.34, Nelson Manickam Road, Aminjikarai, Chennai - 29. Editor: S.CHINNAPPAN.

எச்ஐவி தொற்றில்லா குழந்தை பெற்றிட அனைத்து பிரசவமும் அரசு மருத்துவமனைகளில் நடக்கும்படி செய்வோம்.

புதிய எச்ஐவி
தொற்றுகளே இல்லாத
உலகை
உருவாக்குவோம்.

உறுதியேற்போம்!
செயல்படுத்துவோம்!

மேலும் விபரங்களுக்கு:

044 - 2819 1199
1800 419 1800

தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம், சென்னை - 600 008.

HeroesProject

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS 2435/2010
Reg. No. TN/CH(C)/455/12-14 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP - 564 / 2012 - 14

மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சரின்

ஆணைப்படி புனரமைக்கப்பட்ட ஒருங்கிணைந்த மகளிர் சுகாதார வளாகம்

ஊரக வளர்ச்சி (ம) ஊராட்சித் துறை
தமிழ்நாடு அரசு

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய அலுவலர்கள்
திட்ட அலுவலகம், மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை (ம)
அனைத்து வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள் (வ.ஊ.)